Айболит

№11 (565) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Завтрак для хорошего цвета лица

стр. 14

Сосуды не терпят жары

стр. 3

МОРОЖЕНОЕ ОТ ПОХМЕЛЬЯ

стр. 2

Мята — не мужская трава

стр. 6

Свекольный сок поможет вывести песок

Как засверкает, как затрещит, как жахнет!

1 Во время грозы держитесь подальше от воды, металла, высоких деревьев, особенно стоящих отдельно, хоть под ними и удобно прятаться от дождя.

2 Прикиньте, в низине или на высоте вы находитесь. Лучше спрятаться под откосом, в овраге или хотя бы спуститесь с возвышенного места. Если находитесь в поле, а гроза все усиливается и молнии пляшут вокруг, не бойтесь испачкать одежду — ищите любую ложбинку и там переждите всполохи.

3 Обходите стороной линии электропередач! Опасность здесь двойная — порванные во время грозы провода сами становятся источником беды. Железные решетки и столбы, будучи прекрасными проводниками, тоже заряжаются во время грозы, поэтому приближаться к ним небезопасно.

4 Если гроза застала в лесу, укрывайтесь под низкими деревьями с густой кроной. Подложите под себя ветки, лапник, полиэтиленовые пакеты (для изоляции от почвы). В укрытии нужно сразу же снять намокшую обувь и выжать мокрую одежду.

5 Если непогода застигла в поле, отложите в сторону все металлические предметы, которые есть. Притянуть к себе молнию могут даже цепочка или металлическая ручка зонтика.

ВРАЧ, КОТОРЫЙ СЧИТАЕТ, ЧТО У ВАС ВСЕ В ПОРЯДКЕ, ЕСТЬ ТОЛЬКО В ВОЕНКОМАТЕ.

Знаете ли вы, что...

● Причиной острого поражения печени может стать даже одна таблетка нестероидного противовоспалительного средства, например аспирина или парацетамола. Кстати, до 10% пересадок печени связаны с ее поражением этими препаратами.

● Дефицит сна, заявили ученые, — самый сильный провокатор появления раковых опухолей. Недостаток сна на 36% повышает вероятность заболеть любым видом рака. И еще: сон меньше 7-8 часов резко повышает уровень С-реактивного белка, то есть воспалительных реакций.

● Доказана связь между бактерией хеликобактер пилори, обитающей в желудке, и риском атеросклероза коронарных артерий. Ученые из Южной Кореи рекомендуют как можно быстрее избавляться от зловредной бактерии, чтобы не допустить впоследствии ишемической болезни сердца.

Новости

ЛЕКАРСТВА ПЛЮС ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК

Зеленый лук усиливает действие антибиотиков. В лаборатории США получили вытяжку из зеленого лука и провели эксперимент: взяли 5 групп бактерий, на каждую из которых воздействовали не только антибиотиками, но и луковой вытяжкой. Результат: количество вредных бактерий уменьшилось в разы. Ученые собираются на основе таких исследований разработать препараты для лечения туберкулеза и других серьезных болезней.

МОРОЖЕНОЕ... ОТ ПОХМЕЛЬЯ

В Южной Корее придумали мороженое, спасающее от похмелья. Ноу-хау уже поступило в продажу. Как утверждают его создатели, лечебный эффект достигается благодаря соку конфетного дерева под названием говения. Мороженое облегчает жизнь тех, кому нужно с утра идти на работу, а голова бо-бо. Оно спасает от последствий ночных пьянок — и не придется страдать весь день от ужасного похмелья.

ЭКЗОТИКИ В ИНДИИ ХВАТАЕТ

Вспышка редкой лесной болезни зарегистрирована в Индии. Подтверждено 332 случая заболевания, 19 из которых — со смертельным исходом. Это острая вирусная инфекция. Передается через укус клещей и при употреблении сырого молока инфицированных животных, например коз. Россиянам, отправляющимся на отдых в Индию, важно не привезти болезнь.

Стали уставать?

■ ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО СВЯЗАНО С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЖЕЛЕЗА И ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ. ЧТОБЫ ПОДНЯТЬ ЕГО, ЕШЬТЕ СВЕКЛУ, ГРАНАТЫ, ПЕЧЕНЬ — КУРИНУЮ И ГОВЯЖЬЮ.

■ ВЫЗЫВАЮТ ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ СТРЕССЫ, НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ. УЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ, ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ВНИМАНИЕ НА ПРИЯТНЫЕ СОБЫТИЯ.

■ К ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ ПРИВОДИТ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА. ПРИВЫЧКА ПИТЬ КОФЕ И ЧАЙ СОЗДАЕТ ДЕФИЦИТ ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ. НУЖНО ПИТЬ ДО 1,5 Л ПРОСТОЙ ВОДЫ В ДЕНЬ.

Рекомендуем

Зачем собирать одуванчики?

ДАЧНЫЕ УЧАСТКИ И ОГОРОДЫ ЗАПОЛНИЛИ СОРНЯКИ. САМЫМ НАДОЕДЛИВЫМ И ВЕЗДЕСУЩИМ СЧИТАЕТСЯ ОДУВАНЧИК. НО...

Нелюбовь к одуванчикам напрасна: это растение, причем любая его часть, приносит только пользу. Горький вкус цветка образуется благодаря глюказиду тараксацину, который является стимулятором иммунной системы. Он способствует образованию лейкоцитов. Помимо этого, горечь улучшает аппетит, пищеварение, усиливает выделение желудочного сока, оказывает желчегонное действие. Микроэлементы, которые есть в растении, необходимы при малокровии, переутомлении. Этот яркий цветок может лечить диабет и ожирение, разрушать камни в желчном пузыре и чистить протоки, стимулировать деятельность сердечно-сосудистой системы, лечить гастриты. Кстати, интересный факт: пчелы обожают одуванчики. Из пыльцы этого горького цветка получается густой, золотистый, с пикантным вкусом мед, который некоторые пчеловоды считают самым лучшим. Как использовать одуванчик для лечения?

■ **Сок.** Перед едой выпивайте по 1 чайн. ложке сока из листьев одуванчика 4 раза в день. Это поддержит организм при анемии и авитаминозе. В одуванчике содержится калий. Недостаток этого микроэлемента в организме приводит к отекам, сухости кожи, запорам, понижению давления, головной боли.

Сам себе доктор

■ **Отвар из корня** — прекрасное средство для повышения аппетита. Залейте 5 ст. ложек измельченных корней одуванчика 1 л кипятка, варите на водяной бане 20 минут. Остудите и процедите. Пить отвар надо по 1/2 стакана 3 раза в день в течение недели, потом сделайте перерыв на 30 дней.

■ **Диетический салат** улучшает обменные процессы и укрепляет иммунную систему. Для его приготовления понадобится 100 г листьев одуванчика, 1 пучок зеленого лука, 1-2 огурца, сельдерей (по вкусу), растительное масло (сметана), яйцо. Листья растения выдержите полчаса в прохладной соленой воде, чтобы убрать горечь. Затем мелко нарежьте. Нашинкуйте огурцы и зелень и соедините с одуванчиком. Перемешайте, заправив любым растительным маслом или сметаной, посыпьте мелко рубленой зеленью. По желанию добавьте порезанное вареное яйцо.

Актуально!

Хорошее средство при лечении ревматизма — стебельки цветущего одуванчика. Их надо есть свежими. Чем больше, тем лучше. Надо постараться за сезон избавиться от болезни. Лучше всего есть стебельки на третий день после выброса цветка — из зеленых они превращаются в коричневые, в них много молочка, они теряют горечь и приятны на вкус.

Клещи

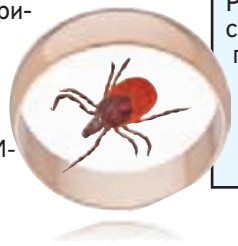
Вышли на охоту

* Выезжая на природу, наденьте штаны и куртку, плотно прилегающие к телу, особенно в районе стоп и кистей.

* Выбирайте светлую одежду. На ней клеща заметить легче, чем на темной. Наденьте головной убор.

* Если клещ впился, наложите вокруг него обручальное кольцо, плотно прижмите к коже и налейте в пространство кольца подсолнечного масла. Клещ отпадет сам, но не сразу. Затем постарайтесь добраться до больницы, если вы не делали прививку против энцефалита.

КЛЕЩИ ЖИВУТ И ЗИМУЮТ В ЛЕСНОЙ ПОДСТИЛКЕ. ПОПАВ НА ЧЕЛОВЕКА, МОГУТ ДВИГАТЬСЯ ТОЛЬКО СНИЗУ ВВЕРХ.



Большая операция без большого разреза

Установка стентов может остаться в прошлом.

В Институте хирургии им. А. В. Вишневского впервые в России проведена эндоскопическая операция аортокоронарного шунтирования пациенту с двумя непроходимыми артериями сердца. До сих пор такие операции выполнялись пациентам с окклюзией или сужением только одного коронарного сосуда — передней межжелудочковой артерии.

Первым российским пациентом, которому выполнено мини-инвазивное шунтирование двух артерий, стал 57-летний житель Липецка с диагнозом ишемическая болезнь сердца. Во время коронарографии у него была выявлена окклюзия передней межжелудочковой артерии (по которой обычно проходит 50% всего объема крови) и стеноз правой коронарной артерии. Мужчине грозил инфаркт миокарда. После того, как ему были успешно шунтированы из мини-доступа две коронарные артерии, угроза сердечной катастрофы миновала. Видеоэндоскопический метод в настоящее время пытаются освоить только в двух кардиохирургических центрах страны.

Из дневника врача скорой помощи

Не соринка в глаз попала...

Вечером, когда ложилась спать, все было нормально, а проснулась...

Утро. Вызов. Повод: у пациентки что-то с глазами. Приезжаю. Женщина, ей слегка за 40, сидит с закрытым левым глазом. «Соринка в глаз попала», — подумал я. Но все оказалось намного интереснее. Спрашиваю: «Что случилось?» Тут женщина открывает левый глаз, и я обалдел. Ни до этого случая, ни после с таким не встречался. Зрачок левого глаза смотрел вниз и влево, он почти спрятался под нижнее веко. Начал осматривать. Оказалось, вечером, когда ложилась спать, все было нормально, а проснулась... Продолжаю расспрашивать дальше: травм головы, гипертонии и опухоли мозга нет. Острота зрения не нарушена. Замечаю: как только пациентка закрывает правый глаз, левый зрачок становится в нормальное положение, зато правый уходит вверх и вправо. Все неврологические пробы в норме, артериальное давление тоже.

Повез я ее в поликлинику. Хотел показать окулисту и неврологу. С таким не угрожающим жизни состоянием днем люди идут сначала в поликлинику. Привез к окулисту. Тот сделал удивленные глаза и сказал, что это не его пациентка. Я — к неврологу, он ставит диагноз геморрагический инсульт! Дал направление, и я отвез свою подопечную в стационар. Потом невролог мне разъяснил, что такой симптом с глазами бывает при кровоизлиянии то ли в ствол мозга, то ли в какой-то из бассейнов. Дальнейшую судьбу той пациентки не знаю.

И. Н. Рогов,
врач скорой помощи

Кожные проблемы

■ СЫПЬ НА КОЖЕ? ПОМОЖЕТ НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА — 3 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ НА 0,5 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ И ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ.

■ ОТ УГРЕЙ МЕЛКО НАРЕЖЬТЕ ЛИСТЬЯ АЛОЭ. СМЕШАЙТЕ ИХ В ПРОПОРЦИИ 1:1 С МЕДОМ. НАЛОЖИТЕ НА ЛИЦО. СПУСТЯ 20 МИНУТ СМОЙТЕ МИНЕРАЛКОЙ ИЛИ МОЛОКОМ. ТАКУЮ МАСКУ ДЕЛАЙТЕ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ.

■ СОДА ОТ ГРИБКА НА НОГАХ. РАСТВОРИТЕ В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ВОДЫ 1 СТ. ЛОЖКУ СОДЫ И НАТРИТЕ СМЕСЬЮ МЕСТО, ПОРАЖЕННОЕ ГРИБКОМ. ЧЕРЕЗ 15-30 МИНУТ ОПОЛОСНИТЕ НОГИ ВОДОЙ, ВЫСУШИТЕ И ПРИПУДРИТЕ КРАХМАЛОМ.

Советы терапевта — *Не навреди*

Сосуды не любят жару

Резкое потепление вслед за долгой прохладой — настоящий стресс для сосудов. Что надо делать сердечникам и гипертоникам, чтобы не получить осложнений?

ОПАСНА ПЕРВАЯ ВОЛНА ЖАРЫ

Летом особенно коварны внезапные волны жары. Это когда температура воздуха выше 29°С в течение пяти и более дней подряд. Причем самой опасной является первая волна жары. Неподготовленный организм не успевает к ней приспособиться, поэтому становится больше инфарктов, приступов тяжелой аритмии и обострений сердечной недостаточности.

КАНИКУЛЫ ОТ ЛЕКАРСТВ

Наступление жары часто требует коррекции лечения. Поводом могут служить не только гипертонические кризы или усугубление сердечной недостаточности, но и улучшение самочувствия: снижение давления и уменьшение частоты сердечных приступов. Однако это не значит, что нужно устроить себе на лето «лекарственные каникулы». Все решения по смене препаратов и их дозировок должен принимать ваш лечащий врач.

У многих пациентов течение гипертонии летом действительно смягчается. Но! При температуре воздуха выше 28°С цифры верхнего и нижнего давления снижаются. А при дальнейшем перегреве тела наступает вторая фаза. Верхнее давление начинает повышаться, а нижнее остается пониженным. В результате увеличивается пульсовое давление. Это опасно для сосудов и даже чревато инфарктами и инсультами. Резкие колебания то в одну, то в другую сторону называют кризовыми. Чтобы их избежать, надо контролировать свое самочувствие. Регулярно измеряя давление, вы сможете вовремя отследить приступы гипертонии и не пропустите подъем давления.

ОХЛАЖДАЙТЕСЬ В МЕРУ

Если трудитесь в жаркое время, регулярно охлаждайте лицо, руки и ноги. Используйте мокрые холодные полотенца, делайте холодные компрессы, принимайте прохладный душ. Не погружайтесь в холодную ванну целиком — такой стресс чреват спазмом сосудов.

От того, что и как вы пьете, зависит ваше самочувствие. Чтобы избежать крайностей, нужно пить простую воду — понемногу каждые 15-30 минут, даже не испытывая жажды. Научитесь контролировать обезвоживание своего организма. Видите, что потеряли 1 кг, — значит, надо пить больше.

К. Н. Горячкин, терапевт

«Лекарство берите из пищи»

ЭТИ СЛОВА ВЗЯТЫ ИЗ ЗАПОВЕДИ ГИППОКРАТА.

Чем заменить «Эссенциале»

Чем можно заменить капсулы «Эссенциале», улучшающие работу печени? Практически в любой пище содержатся эссенциальные фосфолипиды. Но больше всего их в желтке куриного яйца (в 5 раз больше, чем в сое, на основе которой изготовлен этот препарат). Великий отечественный физиолог Иван Петрович Павлов ел два вареных куриных яйца в день, винегрет и яблоки. Яйца он считал самой лучшей едой. Сейчас уже все диетологи мира рекомендуют употреблять по два вареных яйца в день, и это никак не влияет на уровень холестерина.

P. S. В аптеках также можно приобрести препараты от болезней печени на основе расторопши (сорняк).

Интерферон подарят куры

Японские ученые разработали новый метод получения интерферона бета. Он помогает иммунитету бороться с раком и рассеянным склерозом. Источником целебного вещества стали яйца генно-модифицированных кур. В этих яйцах содержится интерферон. Сейчас интерферон стоит очень дорого. Производство нескольких микрограммов обходится почти в 900 долларов. Новый метод позволит сделать это лекарство доступнее.

Яйцо разделим на 3 части...

Одно яйцо или 1 ст. ложка арахисового масла в каждый прием пищи — такого количества белка в день достаточно для поддержания мышечной силы в пожилом возрасте, считают ученые из Канады. В эксперименте участвовали 827 мужчин и 914 женщин в возрасте от 67 до 84 лет. Прочность мышц они оценивали по силе рук и ног. Подвижность определялась по способности пожилых людей встать с сидячего положения и по скорости ходьбы. Оказалось, что участники эксперимента, которые употребляли на завтрак, обед и ужин белок, сильнее и мобильнее. Важно, чтобы необходимое количество белка человек получал не за один прием пищи, а в течение всего дня.

Чистите печень народными средствами?

ПОПРОБУЙТЕ ЗАМЕНИТЬ ИХ НА «ОВЕСОЛ» — СОВРЕМЕННОЕ НАТУРАЛЬНОЕ[1] СРЕДСТВО ДЛЯ БЕРЕЖНОГО ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ ОТ ТОКСИНОВ.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней.

Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: **куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником, мятой** синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[3]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[4].

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

Эвалар
ФИТОМАРКЕТ
магазин здоровой жизни
www.fitomarket.ru

[1]По действующим компонентам. [2]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [3]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2016 г. [4]Сертификат GMP №C0170889 - 05, NSF International (США). Состав БАД «Овесол усиленная формула».
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

На приёме у дерматолога

У меня сильно сохнет кожа. Это возрастное?

У меня сильно сохнет кожа, особенно на руках, локтях и ногах. Смазываю ее глицерином, разными маслами, но они помогают только на короткое время. Может, это возрастное? Мне 64 года.
С. М. Губарева, Тульская обл.

Ксероз (повышенная сухость кожи) действительно может возникать из-за возрастных изменений в организме, старения клеток эпидермиса и ухудшения обмена веществ. Но сам по себе возраст не является причиной подобного состояния. Сухость кожи могут вызывать чрезмерное использование мыла, гелей для душа, скрабов, жесткие мочалки, а также мытье слишком горячей водой и злоупотребление ваннами. Ветер, избыточный загар тоже сильно сушат кожу. А вот повышенная зябкость, тянущие боли и быстрая утомляемость в мышцах могут указывать на проблемы с сосудами. Шелушащаяся сухая кожа с одновременным появлением отеков и гнойничков сообщает о неполадках с обменом веществ — сахарном диабете, недостаточной функции щитовидной железы (гипотиреозе).

Часто кожа сохнет и от элементарного дефицита воды. Возможно, нужно пить больше жидкости, но не газировки, чая и кофе. Кстати, не рекомендуется использовать кремы с глицерином и средствами на его основе. Он вытягивает влагу из более глубоких слоев кожи и со временем может привести к еще большей ее сухости.

Сам себе доктор

■ В ЗЕЛЕНОМ ЛУКЕ 93% ВОДЫ, А 7% — ЭТО НАСТОЯЩИЙ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КЛАДЕЗЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.

■ ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК ПОВЫШАЕТ АППЕТИТ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛЮДЯМ С НАРУШЕНИЕМ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ДЛЯ ЛУЧШЕГО УСВОЕНИЯ ПИЩИ.

■ КАЛЬЦИЙ, ВХОДЯЩИЙ В СОСТАВ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА, УКРЕПЛЯЕТ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ. МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ЦИНКА УЛУЧШАЮТ СВОЙСТВА НОГТЕЙ, ВОЛОС.

Игры памяти

НАЧАЛОСЬ ВСЕ В 2000 ГОДУ. ПОПАЛА В СТРАШНУЮ АВАРИЮ. ИЗ ЧЕТВЕРЫХ, НАХОДИВШИХСЯ В МАШИНЕ, ВЫЖИЛА ТОЛЬКО Я.

Отделалась легким сотрясением мозга. Тогда и начались странности... Я абсолютно не помнила, кто были те люди, которые находились со мной в машине, как я в ней оказалась и что делала на другом конце города, где до этого была всего пару раз, и то проездом.

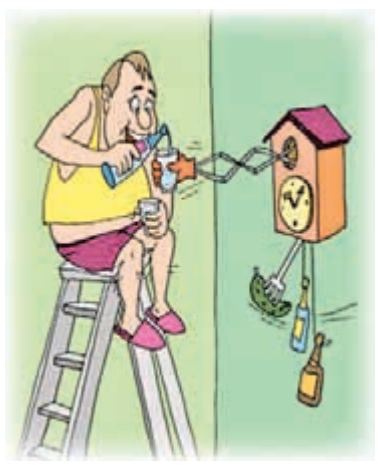
Вначале я решила не заморачиваться, убедив себя, что в машине оказалась случайно. Скажу сразу, что не пью и не употребляю наркотики. Но через какое-то время поняла, что с моей памятью что-то не так. Стали обнажаться нестыковки. Например, точно знаю, что уезжала из дома и год жила в Краснодаре. А мать и сестра говорят, что я была там всего три месяца. Когда умирал мой отец, я была в командировке, а сестра утверждает, что мы вместе везли его на скорой в больницу. Встречаю знакомую женщину, интересуюсь, как здоровье ее собаки, и опять недоуменный взгляд: собака здорова. А я прекрасно помню, что ее кавказцу ампутировали переднюю лапу. Было жалко смотреть, как красивый сильный пес нелепо прыгает по двору. И таких случаев много, причем помню ярко, во всех подробностях.

Конечно, все можно списать на травму головы, но есть кое-что еще. У меня на предплечье большой шрам. Откуда он, не знаю, а родственники не помнят. Решила на этом месте сделать татуировку. Мастер, глядя на шрам, сказал, что такие следы остаются после наколки, когда ее пытаются вывести кислотой. Получается, что я уже делала татуировку и не помню об этом?!

Об учебе. В школе я изучала английский. Судя по аттестату, знала его на отлично. А сейчас недотяну даже до первого класса. Имею диплом бухгалтера-экономиста, но для меня это темный лес, зато неслабые познания в медицине. Хотя понятия не имею, откуда знаю названия инструментов и строение внутренних органов.

Мама говорит, что до 14 лет я профессионально занималась танцами. Можно было бы поверить (растяжка у меня до сих пор хорошая), но абсолютно нет слуха. Был четвертый разряд по шахматам, а теперь только знаю, как ходят фигуры. И таких вот нестыковок много. Я уже и не стараюсь спорить, а если понимаю, что говорю что-то не то, перевожу в шутку, чтобы не сочли за сумасшедшую. Интересно, что со мной происходит? Связано ли это с аварией? И какие сюрпризы мне еще преподнесет моя память?

Светлана, Томская обл.



Как лечить розовый лишай Жибера?

У дочки розовый лишай Жибера. Назначили уколы «Панавира». Мне кажется, этого недостаточно. Каким должно быть лечение?
С. Молочко, Краснодарский край

«Панавир» влияет на иммунную систему. Такие препараты должен назначать соответствующий специалист — врач-иммунолог. Крайне нежелательно вмешиваться в работу иммунной системы без обследования и острой необходимости. А в вашей ситуации и необоснованно. Розовый лишай Жибера — инфекционно-аллергическое заболевание, которое является особой реакцией организма на попадание в него какого-то вируса или бактерии. Переживать не стоит. Болезнь настолько безобидна, что даже если ее ничем не лечить, но соблюдать некоторые правила, она сама пройдет через 1,5 месяца. Чтобы ускорить выздоровление, надо правильно ухаживать за кожей — нельзя тереть, мочить, чесать, раздражать чем-либо область высыпаний, надо носить одежду из натуральных тканей, принимать антигистаминные препараты, а также использовать смягчающие или подсушивающие средства в зависимости от стадии болезни.

Невус на теле

Родинки — это небольшие пятнышки желтого, коричневого и черного цвета. Медики их называют невусами.

Под особым вниманием должны быть те родинки, которые подвергаются постоянному трению, давлению, травмированию. А также те, что находятся в паховой области, под мышками, под грудью, на поясе, у мужчин — на лице в зоне бритья. Насторожитесь, если родинка вдруг резко изменила цвет, особенно если сильно потемнела.

Волосатые невусы — это хороший признак. Значит, в них кровообращение в норме. А вот если волосы резко выпали — это повод пойти к врачу. Плохо, если возникли неприятные ощущения: при прикосновении болезненность, покалывания, которых раньше не было.

Чтобы понять, какие родинки опасны, в медицине существует проверочная система. Она позволяет выявить родинки с повышенным риском перерождения в злокачественные новообразования. Врачи называют ее ABCD.

Под «А» подразумевается асимметрия. Она — сигнал опасности. Если родинку условно разделить крестом на четыре части и каждая из них не будет похожа на другую, это согнал SOS.

«В» — нечеткость границ родинки.

«С» — означает цвет. Почему-то наиболее опасной считается в народе черная. Это заблуждение. Тревогу должно вызывать многоцветье. Скажем, один участок родинки светлый, другой — коричневатый, третий — темный.

И наконец «D» — диаметр. Родинка считается подозрительной, если ее размер больше 7 мм.

Намотай на ус

Ожоговые раны часто инфицируются, и их трудно лечить. Британским ученым удалось найти дешевое средство, которое можно использовать для лечения осложненных ожогов. Им оказалась уксусная кислота слабой концентрации. Для лечения гнойных инфекций антибиотики часто малоэффективны. И вот нашлось-таки средство, которое убивает 29 видов вредоносных бактерий, в том числе опасные внутрибольничные штаммы — синегнойную палочку и золотистый стафилококк.

Мучают зуд и жжение стоп...

Каким кремом мазать, чтобы избавиться от этого?
И. Никандров, Пермский край

Жжение стопы и сильный зуд — это основные признаки грибка стопы. Подцепить его не сложно. Достаточно иметь контакт с человеком, у которого на коже имеется грибок. Заразиться можно, пользуясь полотенцем больного, надевая его обувь или купаясь в грязной ванне. Но самая частая причина появления грибка на стопе — тесная, закрытая обувь, в которой кожа не может дышать. Помимо зуда и жжения, для грибка характерны еще несколько симптомов. Например, болезненные трещины и шелушение кожи между пальцами.

Диагностировать грибок стопы просто. Врачу достаточно осмотреть пациента и задать ему несколько вопросов. Как правило, лечат грибок противогрибковыми мазями. В запущенных случаях врач назначает антигрибковые препараты: «Ламизил», «Миконазол», «Клотримазол». Народная медицина рекомендует ванночки с раствором соды и отваром календулы, чистотела и череды. Но врач-дерматолог быстрее избавит от грибка, чем любая трава. Хотя придется набраться терпения и добросовестно выполнять его рекомендации.

Что такое «свинцовый» ноготь?

И как от него избавиться?
А. Никонов, Воронежская обл.

«Свинцовый» ноготь — это неприятное грибковое заболевание ногтей. Чаще всего грибок поражает большие пальцы и мизинцы ног. Причиной может быть тесная обувь, мозоли, трещины в ногтевых пластинах, через которые и попадает грибок внутрь ногтя. Ноготь становится толстым, его очень трудно срезать ножницами. При ходьбе человек может испытывать боль от того, что наслоение от пораженной грибком пластины давит на мягкие ткани. «Свинцовый» ноготь трудно, но поддается лечению. Надо распарить палец с больным ногтем, выскрести известковые крупинки, которые получится отделить, срезать ноготь с частью ткани. Это место смазать зеленым мылом (калийное мыло) и, перевязав бинтом, оставить на ночь, а утром промыть. Так лечиться в течение недели. И еще надо чаще мыть ноги, носить свободную обувь для вентиляции ног. Грибок может быстро перекинуться на соседние пальцы, поэтому тщательно проверяйте все ногти.

В. О. Покровская, врач-дерматолог

ПРИ ЗАПОРАХ ПОЛЕЗНО СЪЕДАТЬ НАТОЩАК ДВА ЯБЛОКА С КОЖУРОЙ.

Цифры и факты

КАЖДЫЙ год в мире у 10 миллионов людей обнаруживают рак, 6 миллионов умирают от него. Эксперты утверждают, что до 2020 года количество больных раком увеличится на 50%.

СЕГОДНЯ выживают 98% больных меланомой против 48-процентной выживаемости в прошлые годы.

ПРИ раке яичек выживаемость возросла с 69% до 98%. Это один из самых благополучных видов рака, но все равно успех налицо.

ЛЕЧЕНИЕ лимфомы в Израиле завершается успешно более чем в 70% случаев.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ лечения рака груди также возросла, выживают не 40% женщин, а 78% в мировом масштабе, а в высокоразвитых странах еще больше. В Израиле выживаемость составляет 87%.

Кое-что новенькое

ЛОВУШКА ДЛЯ ЗЛЫХ КЛЕТОК

Онкологические больные погибают после появления метастазов — распространения опухолевых клеток из первичного очага по организму. Удаление первичной опухоли становится бессмысленным. Понимая это, американские биоинженеры создали специальный имплантат, который служит ловушкой для циркулирующих по организму раковых клеток. Это изобретение может совершить настоящую революцию в онкологии. Известно, что раковые клетки по кровеносной и лимфатической системе перемещаются от очага поражения в отдаленные органы. Биоимплант призван перехватить циркулирующие раковые клетки до того, как они доберутся до других органов и дадут метастазы. По мнению ученых, это позволит в несколько раз увеличить выживаемость пациентов с раком. Имплантат диаметром 0,5 см устанавливают под кожу в область передней брюшной стенки. Для отслеживания захваченных имплантатом раковых клеток используют метод оптической томографии.

РАБОТАЮТ ЛАЗЕР И РОБОТЫ-ХИРУРГИ

От опухолей полости рта, горла и гортани можно полностью избавиться, если это делать вовремя и правильно. На помощь пришли лазерные технологии и роботы-хирурги. Тонкими аппаратиками врачи аккуратно вырезают опухоль, максимально сохраняя при этом внешний облик пациента. Для удаления спящих раковых клеток проводится лучевая терапия. В итоге опухоль разрушается полностью и со всех сторон. Соседние здоровые ткани остаются нетронутыми.

О раке груди

— Какую роль в диагностике играет маммография?

—Раком молочной железы во Франции болеют вдвое чаще, чем в России. Но дело в том, что на Западе лучше диагностика. Наши онкологи обычно рекомендуют регулярно проходить маммографию. Это рентгеновское исследование молочной железы, которое советуют проводить раз в 1-3 года. А вот в США и других странах считают, что маммография для женщин от 40 до 49 лет спасает мало жизней и часто дает ложноположительный результат. В Норвегии сетуют на то, что, с одной стороны, маммография не замечает каждую пятую опухоль, а с другой — 1 из 4 диагностированных случаев рака не требует лечения. Так что женщинам до 40 лет в любом случае делать маммографию не рекомендуют. В молодости ткани молочной железы плотные и различить опухоль на снимке очень тяжело. С возрастом молочная железа становится более прозрачной для рентгеновских лучей, а значит, и различимой.

Многие женщины, заболевшие раком груди, связывают возникновение опухоли с ушибом.

— Грозит ли заболевание мужчинам?

— Большинство мужчин не знают, что рак молочной железы грозит и им. У них это заболевание встречается редко, но формы рака более агрессивные, чем у женщин. Кроме того, мужчины редко беспокоятся, даже если находят уплотнения в груди. В итоге примерно у половины больных обнаруженные опухоли нельзя удалить сразу, без предварительной терапии. Чаще всего мужчина (обычно в возрасте 60-70 лет) приходит к врачу с жалобами на уплотнение в области соска или кровянистые выделения из него. Главными факторами риска специалисты считают случаи заболевания раком груди в семье, облучение высокими дозами радиации, а также болезни печени и алкоголизм.

— Причина рака — «поломки» в генах?

— Каждый 20-й случай рака молочной железы — наследственный. «Поломки» в генах BRCA1 и BRCA2 передаются из поколения в поколение. Риск заболеть у их носителей в 10 раз больше, чем у других женщин, и составляет 50-87%. Есть и другие гены, мутации в которых ставят молочную железу под удар, например TP53 и BACH1, но они встречаются гораздо реже. Мутации же BRCA1 и BRCA2 угрожают раком не только молочных желез, но и яичников — вероятность возникновения такой злокачественной опухоли возрастает до 40%. В США женщину проверяют на наличие этой генетической поломки, если среди ее близких родственниц трое болели раком груди. Или хотя бы у одной из родственниц опухоли находили сразу в двух молочных железах. За рубежом носительницы мутаций часто удаляют молочные железы задолго до появления рака. В России такую операцию официально могут выполнить только в Российском онкологическом научном центре им. Н. Н. Блохина при наличии рака одной молочной железы. Удаление молочных желез, в отличие от удаления яичников, не грозит женщине гормональными последствиями, а риск заболеть раком действительно снижается почти до нуля. Болезни просто негде возникнуть.

— Считается, что вероятность заболеть раком груди повышают аборты.

— Ученые проанализировали жизнь нескольких тысяч женщин. Оказалось, что у не делавших аборт те же шансы заболеть, что и у не избежавших абортов. Кроме оральных контрацептивов, в возникновении рака винят добрую половину достижений современной цивилизации. Биохимики предполагают, что организм может принять соединения алюминия, находящиеся в антиперспирантах, за эстрогены и подтолкнуть развитие рака груди. Но врачи попытались выявить связь между антиперспирантами и раком не в пробирке, а у своих пациенток и здоровых женщин, и у них это не получилось. Пока нет подтверждений и тому, что рак молочной железы вызывают бюстгальтеры с косточками, излучение от сотовых телефонов и увеличивающие грудь импланты. Последние действительно затрудняют диагностику болезни. Хотя многие женщины, заболевшие раком груди, связывают возникновение опухоли с ушибом.

— Почему всем женщинам независимо от наследственности маммологи и онкологи советуют рожать пораньше и кормить детей грудью?

— Раннее начало менструаций повышает вероятность заболеть. Ведь молочные железы дольше находятся под действием гормонов, которые стимулируют деление клеток. А чем оно больше, тем больше вероятность поломки в ДНК, которая может привести к раку. Распространено убеждение, что женщины, принимающие оральные контрацептивы, больше рискуют заболеть раком. Однако исследования это не подтверждают.

— Если в молочной железе обнаружена опухоль, злокачественная она или доброкачественная, может определить только биопсия?

— Самая безопасная и безболезненная процедура — аспирационная вакуумная биопсия — это когда под местным наркозом в толщу железы вводится длинная тонкая игла и засасывается кусочек железистой ткани. По ней оценивают, как ведет себя опухоль. После процедуры, в отличие от традиционной биопсии, на груди остается едва заметная точка. Этот же метод используется для операции по удалению доброкачественных опухолей. После нее реабилитационный период не требуется.

На вопросы читателей «Айболита» отвечал врач высшей категории онколог-маммолог Б. М. Щербаков.

БОЛЬШИНСТВО МУЖЧИН НЕ ЗНАЮТ, ЧТО РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ГРОЗИТ И ИМ.

ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ ПОСЛЕ ЛЮБОЙ ОПЕРАЦИИ ПО ПОВОДУ ОНКОЛОГИИ НЕ СТОИТ.

Моя Таня газету «Айболит» уже не ждёт. Так больно...

Живу в Новосибирской области, а моя сестра Таня жила в Тюменской области. Часто созванивались. Последние три года сестру мучила трофическая язва и страшные боли. Я вырезала из «Айболита» все рецепты об этой болячке и выслала сестре. Во время последнего нашего разговора она сказала, что тоже выписала «Айболит». Сказала, что это очень хорошая газета. Думала, будем делиться впечатлениями о прочитанном. Но Тане не суждено было прочитать ни одного номера «Айболита». 22 июня 2017 года ее не стало. Ей было 63 года. Упало давление, больницу в поселке закрыли, ближайшая находится в 40 км. Пока везли, потом 1,5 часа оформляли документы... Через 40 минут под капельницей у Татьяны остановилось сердце. Приходит где-то в ее поселке «Айболит», но Таня газету уже не ждет. Так больно...

Надежда У., Барабинск, Новосибирская обл.

С пчёлками я дружил, пока одна из них не запуталась в моих волосах

Жил я с прадедом и прабабкой в частном доме на окраине города. Прадед держал пасеку. На сезон 40 ульев вывозил в село, в поля, а 10 расставлял по огороду. В доме из лакомств всегда были мед, соты, медовики. Что-либо покупное было не по карману. С пчелками я дружил, на их жала реагировал как на комариный укус.

И вот однажды летом стоял в огороде в одних трусах и наблюдал за летком. Пчелы, как лайнеры в аэропорту, то взлетают, то садятся. Сконцентрировал я внимание на одной пчелке и попытался не упускать ее из вида. Она то ли почувствовала мой взгляд, то ли ветерок дунул не в тему, — шлепнулась прямиком в мои волосы и запуталась. Начал ее выковыривать — ужалила. А мне не особо и больно было. Но все равно почему-то пошел во времянку, что стояла метрах в трех от того улья, взял кочергу. Подошел к летку с мыслью: «Вот вам, негодные, чтобы знали, как на меня покушаться!» — и начал втыкать кочергу в леток. И тут настал Апокалипсис! Пчелы кинулись на меня все сразу! Еле успел добежать до дома, орал, а на пороге упал. Хорошо, что недалеко от дома был таксофон. Сосед сбегал и вызвал скорую. Приехала быстро. Врачи повертели мое красное, опухшее тело, срезали ножницами трусы (снять их было физически нереально). Обкололи антигистаминными и обезболивающими препаратами и сказали, что в больницу не повезут, — там не помогут, мол, малец уже не жилец. Несколько сотен жал не каждый взрослый переживет.

...Как возвращался в мир живых — не помню. Но год на мед смотреть не мог. И потом, лет до 25, реакция на него и пчелиный яд была жуткой. Теперь вроде полегчало. Ни прадеда, ни пчелок уже нет в живых, а вот яблонька, возле которой стоял тот самый улей, еще жива.

Сергей, Воронежская обл.

Чем болели известные люди

Михаил Булгаков

АВТОР ПОВЕСТИ «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ», ПЬЕСЫ «ДНИ ТУРБИНЫХ», РОМАНА «МАСТЕР И МАРГАРИТА»...

Немного биографии. Михаил Булгаков родился 3 мая 1891 года в семье двух преподавателей. Его отец, Афанасий Иванович, служил профессором Киевской духовной академии, а мать, Варвара Михайловна, была учительницей женской гимназии. Однако Михаил не пошел по стопам родителей. Окончив гимназию, он стал студентом медицинского факультета Киевского университета.

От наркотиков избавила жена. В 1916 году всех студентов медицинского университета, где учился Булгаков, распределили по земским больницам. Михаил отправился в деревеньку Сычевка под Смоленском. Пациентов было много, большинство из них умирали от голода, дифтерии и отсутствия лекарств. Булгаков, чтобы не заразиться дифтерией, сделал себе прививку. Но у него началась сильная аллергическая реакция. Чтобы облегчить боль, он вколол себе морфий. Потом еще и еще раз... Постепенно он вошел во вкус. Пристрастился к морфию. Чтобы достать наркотик, приходилось продавать семейные драгоценности, отказываться от самого насущного. Во время ломки доктор то становился агрессивным — угрожал жене оружием, однажды швырнул в нее горячим примусом, то плакал и умолял не сдавать его в приют для наркоманов. Наконец стал лечиться от своей зависимости. Однако избавиться от пристрастия к наркотикам Булгакову помогли не врачи, а жена. Она начала разбавлять каждую дозу морфия дистиллированной водой. И в конце концов вкалывала мужу лишь воду.

И снова наркотики. В 1920 году Михаил Афанасьевич окончательно распрощался с медициной и решил полностью посвятить себя литературе. Поначалу писательская карьера шла успешно, но спустя девять лет стремительно пошла под откос.

В 1929 году газета «Вечерняя Москва» печатает заметку «Театры освобождаются от пьес Булгакова». Примерно в то же время Булгакова начали беспокоить почки и повышенное давление. От этих же симптомов перед смертью страдал и отец писателя. Лечащий врач поставил Михаилу Афанасьевичу диагноз гипертонический нефросклероз. При этой болезни из-за повышенного артериального давления погибают клетки почек, заболевание сопровождается интоксикацией и сильными головными болями. Сначала Булгаков спасался от них кофеином и анальгетиками, но затем снова начал принимать морфий.

В 1939 году болезнь внезапно свалила писателя. Он перестал подниматься с постели, не мог читать и писать — возникло осложнение на глаза, и Булгаков почти ослеп. Из-за постоянной одышки было трудно разговаривать. Перед смертью Михаила Афанасьевича мучили галлюцинации — ему казалось, что в квартиру вот-вот ворвутся какие-то неизвестные люди и поволокут его не то в тюрьму, не то в больницу. 10 марта 1940 года писателя не стало.

Как сейчас лечится нефросклероз. Если недуг не сопровождается явными признаками почечной недостаточности, но проявляется неустойчивым повышением артериального давления, то лечение заключается в ограничении приема поваренной соли и жидкости и применении препаратов, снимающих давление. В тяжелых случаях проводят операции по удалению пораженной почки и трансплантацию органа.

ГАСТРИТ ЗАМУЧИЛ? ПО УТРАМ НАТОЩАК ВЫПИВАЙТЕ ЧАШКУ ЧАЯ ИЗ ЛИСТЬЕВ БЕЛОЙ ВЕРБЫ. ПОСЛЕ ЭТОГО ВЫПЕЙТЕ ЧАШКУ СВЕЖЕГО МОЛОКА.

Не навреди

Травы тоже лекарство

И как у всякого лекарства, у них есть противопоказания. Поэтому важно знать, в каких случаях травами можно лечиться, а когда не стоит.

МЯТА — НЕ МУЖСКАЯ ТРАВА

Мята перечная помогает усмирять боли и дискомфорт в критические дни, снимает спазмы сосудов и гладкой мускулатуры. Мятный настой пьют при кишечных коликах. Она способствует снижению давления при гипертонии, поэтому эту траву нельзя использовать для лечения гипотоникам — она может еще больше понизить давление. Кроме того, мята замедляет ритм сердца, а это ухудшает самочувствие больных бронхиальной астмой и брадикардией. А у мужчин, которые любят чай с мятой, и выпивают, например, 3 стакана такого напитка в день, эта трава может спровоцировать снижение эрекции.

ПОСЛЕ СТРЕССА — ВАЛЕРИАНА

Валериана снимает спазмы в желудке и кишечнике после стрессов. Это прекрасное средство при повышенной нервной возбудимости и бессоннице. Но часто использовать валериану вредно, так как это может вызвать диарею или запоры (у кого как), а также тошноту, головную боль. Кроме того, лечение валерианой может привести к обратным эффектам — нарушению работы сердца и перевозбуждению нервной системы. Валериана несовместима с препаратами от аллергии — «Кларитином», «Зиртеком», «Тавегилом».

Валериана несовместима с препаратами от аллергии — «Кларитином», «Зиртеком», «Тавегилом».

МАТЬ-И-МАЧЕХА НЕ ДЛЯ АСТМАТИКОВ

Это хорошее отхаркивающее средство. Оно снимает воспаление, ее добавляют в настои от ожогов, при кожных заболеваниях и гнойных воспалениях. Отвары мать-и-мачехи полезны при болезнях верхних дыхательных путей, заболеваниях легких, почек, воспалении мочевого пузыря, нарывах, перхоти, фурункулах, а также при выпадении волос. К сожалению, вред этой травы в том, что в ней есть токсичные вещества, способные вызвать воспаление в печени. Лечение мать-и-мачехой противопоказано астматикам и сердечникам.

ДУБОВАЯ КОРА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РВОТУ

Ее используют при приготовлении снадобий при поносах, инфекциях в горле и полости рта, воспалении десен. Можно делать примочки на воспаленные глаза, ставить компрессы на язвы голени, лечить ожоги и мокнущие экземы. Но если с помощью дубовой коры постоянно укреплять десны, добавляя ее в отвары для полосканий, может ухудшиться обоняние. А прием больших доз внутрь может вызвать рвоту.

ЧАЙ С ДУШИЦЕЙ НЕ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Душица обыкновенная — отличное средство при бронхите, ОРЗ, воспалении легких, экземе, дерматитах, фурункулах и нарывах. Эта трава успокаивает, улучшает пищеварение, помогает понижать давление при гипертонии, снимает спазмы и останавливает кровотечение. При заболеваниях почек, воспалении печени, ревматизме, параличах и туберкулезе с мокротой также лечатся душицей. Но во время беременности эта трава может спровоцировать выкидыш. Отвары и настои душицы способствуют задержке правильного полового развития мальчиков. А у мужчин — любителей чая с душицей — эта трава может привести к импотенции.

АЛОЭ НЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЦИСТИТА

Это растение используется при заживлении ожогов, гнойных ранах, воспалениях на коже, хронических запорах и гастрите. Это прекрасное средство при язве двенадцатиперстной кишки и желудка, бронхиальной астме. Однако алоэ противопоказано при маточных кровотечениях и беременности, так как усиливает прилив крови к органам малого таза. При цистите, геморрое, заболеваниях желчного пузыря и печени также не стоит лечиться алоэ.

И. С. Резник, фармацевт

Видели женщин с бородой? Так вот, это обо мне...

Мне очень нужен позитив. Нет, не потому, что я толстая (вешу 113 килограммов), а потому, что у меня гормональные проблемы — гирсутизм. При этой болезни волосы на теле растут по мужскому типу. Видели женщин с бородой? Так вот, это обо мне... У меня к миру одна-единственная просьба: пожалуйста, можно я буду просто жить с этим? Не настаиваю ни на любви, ни на принятии, ни на сексе. Боже упаси! Просто дайте мне чувствовать себя человеком. Понимаю, что думают люди, когда видят меня (сама думаю примерно то же самое), но слышать лишнее подтверждение каждый раз грустно. Не все выигрывают в генетическую лотерею. Спасибо за возможность выговориться.

Без подписи

ОТ ТУБЕРКУЛЁЗА — НАПИТОК НА МЕДУ

Растопите в эмалированной кастрюле 1,2 кг меда, не давая ему закипеть. Добавьте 1 стакан сока алоэ и кипятите на маленьком огне 7 минут. Отдельно в 2 стаканах воды заварите по 1 ст. ложке березовых почек и цвета липы. Кипятите 3 минуты, настаивайте, укутав, 20 минут. Процедите, остаток отожмите. Соедините оба состава, смесь разлейте в темные бутылки и в каждую из них добавьте поровну оливкового масла. Перед употреблением взбалтывайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

УСПОКОИТ КВАС ИЗ БУЗИНЫ

Размешайте в 3 л воды 300 г сахара и прокипятите. Всыпьте 1 чайн. ложку лимонной кислоты и залейте этим сиропом 100 г цветков бузины и 5 веточек мяты. Поставьте для брожения на 5 дней. Процедите, слейте в стеклянную посуду и плотно закройте крышками. Квас полезен для нервной системы, незаменим при вздутии живота, помогает при головной боли и лихорадке.

Жарко — холодно

Сам себе доктор

Водные процедуры способны улучшать самочувствие при разных недомоганиях. В каких случаях помогает горячий душ, а в каких — холодный?

ХОЛОДНЫЙ ДУШ

Температура воды 10-15°С.

* Тонизирует, заряжает энергией.
* Стимулирует иммунитет, предупреждает простуды и ОРВИ.
* Ускоряет обмен веществ, способствуя более эффективному сжиганию калорий.
* Улучшает кровообращение, что полезно при сниженном давлении, «жестких» сосудах и варикозном расширении вен.
* Повышает бдительность, улучшает внимание и память.
* Останавливает выпадение волос.
* Способствует выработке адреналина и «гормонов радости» и таким образом лечит депрессию.

ГОРЯЧИЙ ДУШ

Температура воды 40-50°С.

* Успокаивает, снижает тревожность.
* Готовит организм ко сну.
* Открывает поры и глубоко очищает кожу.
* Расширяет кровеносные сосуды, мягко снижая повышенное давление.
* Расслабляет мышцы и снижает напряжение шеи и спины.
* Облегчает приступ мигрени.
* Уменьшает отеки.
* Улучшает дыхание носом, борется с застойными явлениями при гайморите.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

* Нельзя применять после недавно перенесенного инфаркта или инсульта.
* При гипертоническом кризе и тяжелой аритмии.
* Во время обильных месячных.
* При высокой температуре тела.
* При инфекционных заболеваниях с сыпью.
* При серьезном иммунодефиците.

Полезно знать

Мазь от боли в суставах. Возьмите мед, жидкую горчицу, соль и соду в равных пропорциях и хорошо размешайте до однородной массы. Полученной мазью густо смажьте больное место, сверху прикройте пищевой пленкой и утеплите слоем ваты или мягким шарфом. Повязку закрепите бинтом. Процедуру делайте вечером, перед сном. Курс лечения — 4-5 компрессов.

Не упусти время

Синдром Лермитта

ЭТО РАННИЙ ПРИЗНАК РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА.

Синдром Лермитта при рассеянном склерозе длится всего несколько секунд. Это ощущение может быть пронзительным. Стоит только больному наклонить голову, повернуть шею и даже кашлянуть, как вспышка боли, похожая на электрический импульс, пробегает вниз по спине в руки или ноги. Часто это самый ранний симптом рассеянного склероза. Синдром Лермитта болезненный, но для жизни не опасный. Со временем или после лечения у многих пациентов он исчезает. Что происходит в организме на самом деле?

Если у вас есть диагноз рассеянный склероз, ваша иммунная система начинает атаковать слой, называемый мийелином, который защищает нервы, и сообщения, передающиеся в головной и спинной мозг, не поступают должным образом. В результате возникают внезапные судороги, похожие на электричество. Они повторяются каждый раз, когда человек, допустим, наклоняет голову. Кстати, такие же ощущения появляются не только при рассеянном склерозе, но и при других расстройствах, связанных с верхней частью спинного мозга, а также при острой нехватке витамина B_{12}. Шейный спондилез, грыжа шейного диска, опухоли спинного мозга также могут провоцировать симптом Лермитта. Но врач, к которому пациент обращается с жалобой на прострел по позвоночнику, когда крутит головой, должен предусмотреть и наличие рассеянного склероза в том числе.

Симптом Лермитта может случиться, если вы устали (для организма это серьезная нагрузка), перегрелись на солнце, долго парились в бане. Что поможет в этом случае? Врач может назначить несколько процедур, которые облегчат боль. Это электростимуляция, мягкий воротник, чтобы ограничить движение, массаж для расслабления мышц, растяжка, гимнастика, плавание. Есть и лекарственные препараты.

Поучительная история

Тошнота, изжога — не мелочи!

НЕ РАДИ МОРАЛИ НАПИСАЛА ЭТИ СТРОКИ. ХОЧУ ПРИЗВАТЬ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» НЕ ЗАПУСКАТЬ ЗДОРОВЬЕ.

Моя двоюродная тетка — красивая, весьма состоятельная и ухоженная дама. В 70 лет она успешно продолжала работать и не забывала отдыхать в других странах. А в сентябре прошлого года перед очередным отпуском пожаловалась на сильные боли в желудке и рвоту после приема пищи. К врачам идти не хотела. Я не врач, но медицину люблю. «Айболит» — моя любимая газета. Понимаю, что рвота после еды — это симптом нескольких заболеваний, но всегда думается про самое страшное. Попыталась отправить тетушку не в жаркие страны, а в кабинет гастроэнтеролога. Но она собрала чемоданы и уехала отдыхать.

Приехала и снова не пошла к врачу. Мол, боль уже не такая острая, рвоты больше не было. А в октябре ее скрутило по новой, и уже совсем невыносимо. Тут уж поехала к врачу, проглотила трубку и с замиранием сердца, как и все мы, стала ждать предварительный диагноз. Из кабинета тетушка вышла радостная, машет листочком: «У меня все хорошо!» И семья дружно выдохнула. А чуть позже тетя сообщила, что ей разок надо съездить в онкологическую поликлинику — так, для успокоения, — и показала направление. А в нем написано, что тетин желудок разъедает немаленьких размеров блюдцеобразная опухоль. Сейчас уже нельзя узнать, что тогда врач сказал ей. Но мне кажется, он вряд ли промолчал об опухоли...

Онколог направил тетушку на КТ, провели дополнительное обследование. И выяснилось: рак, IV стадия, с метастазами, канцероматоз... После пары посещений больницы тетя ушла в глухую оборону, отказалась вообще куда-либо ездить. Мотивировала это не тем, что лучше побыстрее умереть без ада химиотерапии, а тем, что дома и стены лечат. Мол, отлежусь, «Активию» попью...

Не отлежалась... Рак быстро привел ее в состояние полного истощения. Врачи говорят, что IV стадия — это всегда пропущенные звоночки, превращающиеся в набат.

Люди, не запускайте здоровье! Изжога, тошнота, небольшие боли, чувство переполненности желудка — казалось бы, мелочи. Надо принять «Гастал» — и все пройдет. Но из этого может вырасти огромная проблема, от которой уже не откупиться никакими деньгами. Всем здоровья!

Елена, Московская обл.

Целитель горох

Рекомендуем

■ Замучил кашель? Соберите цветки гороха любого сорта, заварите в термосе 1 ст. ложку стаканом кипятка. Оставьте на 6 часов. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день в течение недели.

■ Для выведения камней из почек листья молодого гороха срежьте, мелко измельчите, возьмите 2 ст. ложки на 120 мл кипятка и настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки три раза в день перед едой.

■ Для сохранения половой потенции. Залейте 2 ст. ложки сухого гороха стаканом кипятка и настаивайте 4 часа. Процедите, соедините жидкость с медом, принимайте по 1 ст. ложке снадобья 3 раза в сутки.

■ От фурункулов, гнойных ран, экземы сухую гороховую муку смешайте с яичным белком. Полученную массу наложите на больное место и закрепите повязкой.

■ От зубной боли и болезней полости рта возьмите 2 ст. ложки гороха на 100 мл оливкового (подсолнечного) масла и отварите в течение получаса, масляный отвар процедите и полощите рот.

P. S. Противопоказано лечение горохом при подагре, воспалительных заболеваниях почек, обострениях заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, повышенной свертываемости крови.

■ ОТ ЗАПАХА РУТЫ ЛЮДИ МОЛОДЕЮТ И ИЗБАВЛЯЮТСЯ ОТ ДУШЕВНЫХ СТРАДАНИЙ.

■ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ПРИНИМАЙТЕ СВЕЖИЙ СОК ИЗ ПЛОДОВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ПО 1/4 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Пригодится

ГОРЯЧИЙ ЧАЙ ОТ ГЛАУКОМЫ

Эта болезнь возникает из-за повышенного внутриглазного давления и может привести к повреждению зрительного нерва. Она — одна из главных причин слепоты во всем мире. Британские ученые провели очередное исследование и выяснили, что любители пить очень горячий чай реже становятся жертвами глаукомы. Возможно, это связано с содержанием большого количества антиоксидантов в чае, которые замедляют гибель клеток глаза.

ВАСИЛЁК ПОМОЖЕТ ГЛАЗАМ

При утомлении глаз заварите 10 цветков василька стаканом воды, настаивайте 30 минут. В настое смочите ватные диски и приложите к глазам на 20 минут. Промывание глаз и компрессы с настоем также помогают при конъюнктивите. Ваткой, смоченной в настое, протирайте глаза утром и вечером. За несколько дней заболевание пройдет.

Полезно знать

● **Подошвы горят огнем даже во время отдыха?** Натрите сырую картофелину, добавьте по 1 чайн. ложке меда, растопленного сливочного масла, творога, йода, овсяных хлопьев. Приложите смесь к стопам, наденьте целлофановые пакеты, а сверху — шерстяные носки. Делайте процедуру на ночь.

● **Замучил геморрой?** Настругайте ножом кору или веточки осины. Заварите 1 ст. ложку 1 л кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте до остывания, процедите. Выпейте весь объем в течение дня. На другой день приготовьте свежий отвар. Лечитесь так, пока геморрой не уймется. Если пить месяц или чуть больше, болезнь долго не будет беспокоить.

● **Одолевает кашель?** Разотрите яичный желток от домашней курицы с 1 ст. ложкой меда. Добавьте по 1 ст. ложке водки, растопленного сливочного масла и лимонного сока. Взбейте и съешьте перед сном. Закутайтесь в теплое одеяло и спите. Делайте так 3 дня — и кашель как рукой снимет.

Я гипотоник, поэтому часто мучает слабость

АЙБОЛИТ К счастью, нашла рецепты, которые помогают бороться с головокружением. При низком кровяном давлении принимаю по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды смесь из 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе, 250 г меда и сока одного лимона. Храню смесь в холодильнике. При головокружении хороший эффект дает настой листьев облепихи. Завариваю 1 ст. ложку измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаиваю в термосе полчаса. Процеживаю и выпиваю за один прием.

И. Коваленко, Кировская обл.

Луковый компресс от растяжений

АЙБОЛИТ Хочу поделиться простым рецептом при растяжении связок. Когда это случается, первое средство — луковый компресс. Головку репчатого лука мелко нарежьте, смешайте с таким же количеством (по объему) сахара. Смесь разотрите в однородную кашицу. К больному месту приложите марлю или бинт, сверху нанесите луковую кашицу. Накройте полиэтиленом или компрессной бумагой и забинтуйте. Компресс держите ночь. На другой день растяжение сухожилия можно полечить горячим молочным компрессом. Молоко нагрейте до той температуры, какую сможете терпеть. Окуните марлю в молоко, обмотайте больное место, держите до остывания, потом поменяйте.

Н. Киреева, Чебоксары

Цистит вылечила так

АЙБОЛИТ Нагрела на сковороде 1 кг соли, пересыпала в хлопчатобумажный мешочек. Накрыла его полотенцем, чтобы не обжечься, встала обеими ногами и топталась на нем 5-10 минут. Процедуру делала на ночь. Параллельно с этим заваривала 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку толокнянки (медвежьего ушка), настаивала 30 минут. Процеживала, добавляла соды на кончике ножа и принимала по 1 ст. ложке 4-5 раз в день через 40 минут после еды. Курс лечения — 2-3 недели.

И. В. Рудова, Сахалинская обл.

Прикинь на себя — **На приёме у гастроэнтеролога**

Свекольный сок выведет песок

ПИЛА НАТОЩАК КАЖДОЕ УТРО...

Моя знакомая клянется, что вывела камни в желчном пузыре. В течение 3 лет с сентября по май она пила сок красной свеклы. Просто натирала сырую свеклу, отжимала и принимала сок натощак каждое утро. Утверждает, что УЗИ показало: камней нет. Насколько этот рецепт сработал? И можно ли растворить камни травяными отварами?

В. М. Татаркина, Барнаул

На какие только ухищрения люди не идут и какие только чудодейственные рецепты не пробуют, лишь бы помогло. Хотим сразу предостеречь — всяческие народные советы для растворения камней опасны. Избавиться от них таким образом нельзя. А вот получить воспаление желчного пузыря просто. Что же касается вашей подруги, то никакого чуда не произошло, скорее всего, у нее были не сформировавшиеся камни, а лишь сгустки желчи. На УЗИ сложно отличить сгустки от камней.

ХОЧУ ПОХУДЕТЬ, НО БОЮСЬ

Мне 30 лет, но при росте 168 см я вешу 80 кг. Но боюсь, как бы не вызвать движение камней в желчном. Как быстро и без проблем снизить вес?

Алена, Псковская обл.

Торопиться не стоит. Голодания и редкого питания надо избегать. Тем более при камнях в желчном пузыре. Это действительно может не только спровоцировать движение камней со всеми вытекающими из этого последствиями, но и способствовать образованию новых.

Медленно снижайте вес, по 1-1,5 кг в месяц. Что касается физических нагрузок, то имейте в виду: степ, аэробика и силовые нагрузки нежелательны. Резкие изменения положения тела и поднятие тяжестей могут вызвать движение камней.

КАК БЫ БОЛЕЗНЬ НЕ ПЕРЕДАЛАСЬ И МНЕ...

У меня нехорошая наследственность — у мамы и старшей сестры камни в желчном. Опасаюсь, как бы болезнь не передалась и мне. Слышала, что для профилактики камнеобразования нужно соблюдать 1-2 голодных дня в неделю. Так ли это?

И. Сазонова, Московская обл.

Нет, скорее наоборот. Голодание — это первое, чего надо избегать. Отказ от еды на длительный срок, так же как и редкие приемы пищи, могут усугубить ситуацию. Они провоцируют застой желчи, которая естественным путем образуется, но без пищи не расходуется. Отсюда и камни. Лучший способ избежать этого — приучить себя к частому и дробному питанию. В идеале надо съедать что-то каждые 3-4 часа. Необязательно это должен быть полноценный прием пищи. Придерживайтесь традиционной схемы: завтрак, обед, ужин, а между ними перекусы. Также надо отказаться от жирной, пряной, копченой пищи. Под запретом злоупотребление алкоголем и курение. И, конечно, не забывайте про физическую активность. Регулярные нагрузки ускоряют обмен веществ, предупреждая застойные процессы в организме.

При холецистите залейте 1 ст. ложку кукурузных рылец стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке через каждые 3 часа.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ГОНИТ ЖЕЛЧЬ?..

Слышала, что при камнях в желчном пузыре нельзя оливковое масло, так как оно обладает желчегонным эффектом.

Тамара Викторовна, Архангельская обл.

Любые растительные масла, в том числе и оливковое, усиливают желчеобразование и желчеотделение. Поэтому их нельзя употреблять во время обострения. Но в растительных маслах содержатся жиры, улучшающие обмен холестерина в организме. А это важно не только для сердца и сосудов. Чаще всего камни в желчном пузыре как раз холестериновые. По этой причине совсем исключать из питания растительные масла не стоит. Но следите за количеством — не более 1-1,5 ст. ложки добавляйте в салаты.

НАСТОЙ ОВСА КАМНИ РАСТВОРИТ

Мой врач советует пить настой овса от желчнокаменной болезни. Можно ли воспользоваться этим советом?

Антонина, Рязанская обл.

Длительный и бесконтрольный прием того же настоя овса может привести к нарушению в работе пищеварительной системы. И как результат — вызвать спазм желчных путей и болевой приступ.

М. С. Сапарова, врач высшей категории

В желчном три камня. Теперь ничего нельзя есть?

АЙБОЛИТ ***Была на УЗИ, обнаружили три камня. Болей и приступов нет. Доктор посоветовал соблюдать диету. Неужели мне теперь вообще ничего нельзя?***

М. Мухамедова, Нальчик

Питание — это один из способов лечения желчнокаменной болезни. Грамотно составленный рацион помогает избежать прогрессирования недуга и уберечь от приступов. Это не значит, что вам теперь ничего нельзя. Рекомендуется питаться часто — 4-5 раз в день — и небольшими порциями. Исключите или сократите жирную, жареную пищу, продукты с большим количеством пряностей и специй, полуфабрикаты, газированные и алкогольные напитки. Надо отвыкнуть от слишком крепкого чая или кофе. Отваривайте или готовьте блюда на пару, тушите или запекайте. Вот и все ограничения.

Удалить занозу просто...

Если знать, как это сделать правильно.

- Место с занозой обязательно обработайте спиртом.
- Распарьте больное место в ванночке с содой. Кожа станет мягкой, и это облегчит процесс.
- Занозу вытаскивайте пинцетом под тем углом, под которым она вошла в кожу. Если кончик ее не виден, аккуратно подденьте ее за край иглой, слегка разрывая кожу.
- Удалив занозу, разомните то место, где она была. Важно убедиться, что нет болезненных ощущений. Это верный признак, что заноза полностью удалена.
- В конце обязательно обработайте место поражения зеленкой или спиртом.
- Нет пинцета или иглы? Обработайте ранку мазью Вишневского, сверху накройте марлей. Через 20-30 минут кожа станет мягкой, и заноза приблизится к выходу. Слегка надавите на кожу, и заноза легко выйдет.

Разминаемся, не отходя от экрана

Вы проводите перед телевизором или монитором много времени? А к вечеру кажется, что шея отвалится? Выполняйте семь несложных упражнений по несколько раз из положения сидя прямо, стопы на полу.

1 Потягиваем шею. Положите руки на бедра. Держа шею прямо, приподнимите затылок вверх. Подбородок должен быть слегка опущен вниз, но не прижат к груди. Расслабьте и опустите плечи вниз. Почувствуйте растяжение в области шеи.

2 Повороты шеи. Расправьте плечи, руки пусть свободно свисают вниз. Поверните голову влево, насколько это возможно. Взгляд должен быть параллелен полу. Ненадолго задержитесь в этом положении. Затем так же поворачивайте голову вправо.

Голова весит около 5 килограммов. Если человек наклоняет шею вперед и вниз, то нагрузка на шею резко возрастает.

3 Наклоны в сторону. Расправьте плечи, руки пусть свободно свисают вниз. Опустите левое ухо к вашему левому плечу. Не отклоняйте шею вперед или назад. Не поднимайте плечи вверх. Вернитесь в исходное положение и сделайте это упражнение в другую сторону.

4 Вытягиваем шею. Расправьте плечи, руки расслабьте. Держите шею прямо и смотрите перед собой. Держа спину прямо, опустите голову назад и поднимите подбородок вверх к потолку. Не открывайте рот. Задержитесь на несколько секунд.

5 Делаем восьмерки или несколько круговых движений головой сначала в одну, а потом в другую сторону. Людям, страдающим от болей в спине, частых головных болей или болей в шее, следует избегать полных кругов. Им рекомендуется рисовать головой восьмерку.

6 Сгибаем шею. Опустите подбородок вниз, к шее, насколько это возможно, держа спину и шею прямо. Не открывайте рот. Зафиксируйте положение. Затем вернитесь в исходную позицию, опустите подбородок вместе с шеей, прижмите его к груди. Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходное положение.

7 Еще вращения. Расправьте плечи, руки свободно свисают вниз. Опустите голову. Шея должна быть параллельно полу. Оставаясь в таком положении, поверните голову сначала в одну сторону, а затем в другую.

А. Анисимова, врач-ревматолог

Думай, думай

Что приводит к раннему износу позвоночника? Уткнувшись в экран, человек получает так называемую шею читателя. Голова весит около 5 килограммов. А если человек наклоняет шею вперед и вниз, то нагрузка на шейный отдел позвоночника резко возрастает. При 15-градусном наклоне она соответствует 12 кг, при 30 градусах — 22 кг, при 60-градусном наклоне — целых 27 кг. Сегодня пользователи смартфонов сидят, склонив голову, в среднем 2-4 часа в сутки. Плохая осанка, в свою очередь, чревата изменениями внутренних органов. Объем легких может уменьшиться чуть ли не на 30%. А с этим могут быть связаны головные боли, депрессия и сердечные заболевания.

Не навреди!

■ ХОТИТЕ ИЗБЕЖАТЬ ПОЯВЛЕНИЯ НА НОГАХ КОСТОЧЕК? НЕ НОСИТЕ ТЕСНУЮ ОБУВЬ.

■ САМЫЕ ОПАСНЫЕ ДЛЯ СТОПЫ — ТУФЛИ С ОСТРОКОНЕЧНЫМ НОСОМ.

■ НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ВЫСОКИМИ КАБЛУКАМИ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ ЕСТЬ ЛИШНИЙ ВЕС.

■ ТЕСНАЯ ОБУВЬ НАРУШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, ЧТО ПРИВОДИТ К ВРАСТАНИЮ НОГТЕЙ И ИСКРИВЛЕНИЮ ПАЛЬЦЕВ.

Мне удалось избавить мужа от солей в суставах

Прочитала, что рис выводит из суставов лишние соли. Но чего мне стоило убедить мужа утром съедать порцию вымоченного риса и после этого 4 часа не есть и не пить! Это нужно было делать 40 дней подряд, но мы и это сделали. А поскольку муж стал постепенно худеть и лучше себя чувствовать, то ему ничего не оставалось делать, как смиренно продолжать лечение. Следующий этап лечения был приятнее.

Каждый год, как только созревают подсолнухи, запасаюсь их корнями. Мою, сушу и готовлю отвар: 1 ст. ложку измельченных корней заливаю 0,5 л воды, варю 10 минут и процеживаю. Мы с мужем пьем маленькими глотками в течение дня. В этом отваре почти каждый день муж парил больные ноги.

Пришлось и питание пересмотреть: никакого пива, виноградного вина, из мяса только иногда отварная говядина. Когда боль меньше стала мучить мужа, он сожалел, что раньше был таким несговорчивым. Для меня это было лучшей благодарностью. Теперь суставы, если и болят, то уже намного легче справиться с приступом, потому что он не затягивается надолго. Кстати, когда подсолнух цветет, я собираю длинные желтые лепестки, готовлю из них чай и пью. Он возвращает вкус к жизни и аппетит. Просто завариваю их кипятком. Никаких побочных действий у него нет.

Т. А. Глинкина, пос. Шуберское, Воронежская обл.

Весна в лесу

Звери как люди

■ РАЗОГРЕТЫЕ СУХИЕ СЕМЕНА ЛЬНА НАСЫПЬТЕ В МЕШОЧЕК И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ НА НОЧЬ К БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ ПРИ ПОЛИАРТРИТЕ ИЛИ АРТРИТЕ, К ПОЯСНИЦЕ — ПРИ РАДИКУЛИТЕ, К МЫШЦАМ — ПРИ МИОЗИТЕ.

■ У ВАС ДИАБЕТ? ЗАЛЕЙТЕ 5-15 Г СЕМЕНИ ЛЬНА 250 Г ХОЛОДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ И НАСТАИВАЙТЕ 2-3 ЧАСА. ВЫПЕЙТЕ ВЕСЬ НАСТОЙ ПЕРЕД СНОМ.

Эвалар

Гинкоум – в 2 раза выгоднее аналога!

РЕАГИРУЕТЕ НА ПОГОДУ?

В любую погоду лекарство Гинкоум устраняет головную боль, головокружение, шум в ушах...

Такая реакция на погоду может быть вызвана нарушением мозгового кровообращения и плохим состоянием сосудов головного мозга. Устранить это поможет **Гинкоум – натуральное лекарство из листьев гинкго билоба.** Неслучайно более 60 % пациентов в Германии и более 70% во Франции с возрастом принимают средства на основе гинкго[1]. Гинкоум снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает мозговое и периферическое кровообращение и в результате – решает сразу несколько проблем:

1. В любую погоду устраняет головную боль, головокружение, шум в ушах.
2. Улучшает память, внимание, повышает умственную активность.
3. Снижает риск инсультов за счет уменьшения тромбообразования.
4. Помогает при тяжести в ногах, ощущениях холода, болей при ходьбе и болезненных судорогах.

Гинкоум рекомендуется принимать курсами не менее 6-8 недель, рекомендуемые дозировки – до 240 мг в день.

Миллионы россиян выбирают именно Гинкоум от компании Эвалар, изготовленный по международному стандарту GMP. Его цена в 2 раза выгоднее аналога[2], поэтому Гинкоум стал самым популярным в России[3].

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

GMP

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

[1]Журнал «Фитодоктор», №3, с. 15. [2] По данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. [3] Среди препаратов Гинкго Билоба в натуральном выражении; по данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6. ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

Будь начеку!

Первые признаки диабета

Что должно насторожить родителей и стать поводом пойти к эндокринологу.

■ Повышенная жажда: дети могут выпивать по нескольку литров воды в сутки и просыпаться даже ночью, чтобы попить воды.

■ Учащенное мочеиспускание, иногда до 20 раз в сутки. Норма — примерно 6 раз в сутки. Может отмечаться энурез или ночное недержание мочи. Моча почти бесцветная, без запаха, но на пеленках и белье остаются липкие следы или пятна, напоминающие (после высыхания) крахмальные.

■ Сухость слизистых и кожи от обезвоживания. Могут появиться опрелости, зуд, воспаление наружных половых органов у девочек.

■ При хорошем аппетите ребенок худеет. На более поздних стадиях у новорожденных при диабете аппетит резко ухудшается.

■ Понижается острота зрения из-за помутнения хрусталика. Это происходит из-за отложения сахара в нем. Поражаются и сосуды сетчатки.

■ Ребенок быстро устает, начинает хуже учиться, малоактивен, жалуется на головную боль в конце дня.

■ Могут возникать гнойничковые и грибковые поражения кожи, длительно не заживающие царапины.

■ Мышцы становятся слабыми, кости ломкими, плохо срастаются при переломах из-за остеопороза.

■ Сонливость ребенка, головная боль, боли в животе, тошнота и рвота, запах ацетона или моченых яблок изо рта — все эти симптомы требуют немедленного обращения к врачу и обследования. К сожалению, дети нередко поступают сразу в реанимацию.

Л. С. Самсонова,
детский эндокринолог

Чудо-лампа

Так было раньше

Высказывание Гиппократа «Легче предупредить болезнь, чем ее лечить» стало лозунгом советских времен.

Начиналось все с детского сада: кварцевание и проветривание помещений, применение хлорки при уборке, кипячение белья, закаливание детей — обливание ног холодной водой. Облучали ультрафиолетовой лампой в садах, чтобы в организме образовался витамин D. Детям выдавали специальные очки, и ребятня, раздевшись до трусов, выстраивались вокруг чудо-лампы.

Регулярные медосмотры в школах и профосмотры на предприятиях помогали выявить болезнь на начальной стадии. С улыбкой вспоминаются очереди на анализы — часов с 7 утра. И стыдливое извлечение из сумок своих биологических образцов — у кого в спичечной коробочке, у кого во флакончике из-под пенициллина , у кого в майонезной баночке с хлипкой крышечкой. А еще — висящие в коридорах поликлиники санбюллетени и стенгазеты, расписанные тушью от руки: про грипп, энцефалит и то, «как за ум взяться» — к примеру, бросить курить.

Цифры и факты

■ С ТЕМИ ИЛИ ИНЫМИ НАСЛЕДСТВЕННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ РОЖДАЮТСЯ 4-5% ДЕТЕЙ.

■ БОЛЕЕ 1 М — ТАКОВА ДЛИНА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДНК.

■ У МУЖЧИН ГЕНЕТИЧЕСКИЕ МУТАЦИИ ВСТРЕЧАЮТСЯ В 2 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН.

■ СУЩЕСТВУЕТ БОЛЕЕ 3000 ГЕНЕТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ ПЕРЕДАЮТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ.

Пригодится

Хорошо укрепляет детский иммунитет настой листьев черной смородины. Чтобы его приготовить, залейте 1 ст. ложку высушенных листьев стаканом кипятка, настаивайте 3-4 часа в термосе, добавьте немного лимонного сока и мед по вкусу. Давайте пить ребенку как чай 3-4 раза в день в течение 2-3 недель.

Комар решил в ухе погостить...

РЕБЕНОК ЖАЛУЕТСЯ НА БОЛЬ В УШКЕ? НЕ ВСЕГДА ПРИЧИНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОТИТ. ЧТО МОЖЕТ СКРЫВАТЬСЯ ПОД ЕГО МАСКОЙ.

■ Инородные предметы. Некоторые из них может извлечь из уха врач в поликлинике, а некоторые удастся удалить только в больнице под наркозом.

■ Комары и другие насекомые, решившие погостить в ухе. Если их оттуда не извлечь, действительно может начаться воспаление. Но, как правило, до этого не доходит — родители успевают раньше доставить ребенка к врачу. Правда, многие пытаются выгнать непрошенного гостя своими силами. Например, вливают в ухо водку. Хотим вас огорчить — не поможет! «Под градусом» насекомые шевелятся еще активнее. Единственное, что способно их обезвредить, — вазелиновое масло: букашки-таракашки от него задыхаются. Ну а дальше все равно немедленно обратитесь к доктору, он сделает промывание.

■ Воспаление мышц за ухом. Не удивляйтесь, банальный миозит может маскироваться под отит. Попросите ребенка наклонить голову, а сами хорошенько ощупайте его шею. Чувствуете, что мышца за ухом опухшая, а ребенку больно? Скорее всего, ушные капли не понадобятся — необходимо лечить больную мышцу.

В. Ю. Сидорченко,
детский отоларинголог

«Ты же девочка!»

Как часто вы произносите эту фразу в адрес своей дочки? Разумеется, вы хотите ей счастья, но на самом деле программируете на постоянные сомнения.

1 «Ты же девочка! Почему твое платье уже в пятнах?» И вот тебе уже 20. Ты надеваешь новое платье и неосторожно проливаешь на него сок. Сразу все родительские прилагательные проскакивают у тебя в голове. Ты снова вспоминаешь, что неряха. А девочки такими не бывают. И таких никто и никогда не полюбит.

2 «Ты же девочка! Почему у тебя двойки?» И вот тебе уже 30. А ты все равно пытаешься сделать на «отлично» все, за что бы ни взялась. Ошибаться нельзя, чтобы не разлюбили...

3 «Ты же девочка! Зачем дерешься с мальчиками!» И вот тебе 35, и когда муж говорит обидные вещи — ты улыбаешься. И никак не можешь понять: почему? Почему муж до сих пор не понял, что шутить по поводу твоего веса — это больно? Почему он подкалывает в присутствии других? Ты молчишь, чтобы он любил тебя...

4 «Ты же девочка! Почему такой беспорядок в комнате!» И вот тебе 40. Ты по 20 раз трешь каждую тарелку, чтобы никто не подумал, что она жирная. Фанатично моешь пол и требуешь, чтобы все ставили кружки на место. Дом превращается в место постоянного стресса — и для тебя, и для близких. А ведь ты просто хочешь, чтобы тебя любили...

5 «Ты же девочка! Ты должна всем помогать!» И вот тебе 45. Ты ничего не просишь взамен. Единственный человек, на которого не хватает сил, — это ты сама. Ты забыла, что такое новое платье, что можно спокойно лежать в кровати с книгой и никуда не спешить. Ты не умеешь жить иначе. Ты должна помогать, чтобы тебя любили...

6 «Ты же девочка! Почему ты кричишь?» И вот тебе 50. Ты не грубишь, не злишься, не кричишь. Эти чувства не для девочки. Лишь иногда срываешься, когда безопасно. Раньше — на детях. Но с тех пор, как они уехали, осталась только кошка. И все невысказанные обиды скапливаются в твоем теле, рождая болезни.

7 «Ты же девочка! Как ты можешь меня расстраивать!» Тебе 60. Ты привыкла к тому, что другие лучше знают, чего ты хочешь, чем тебе заниматься, куда идти. А своих желаний не знаешь и не помнишь. Только чужие. Но ведь ты просто хотела немного любви в этой жизни...

В. П. Солнцева,
детский психолог

На каждый день

Фразу «Ты же девочка!» давно пора заменить на: «Я люблю тебя, моя малышка!» Если до сих пор вам ни разу никто это не говорил — подойдите к зеркалу и скажите сами себе: «Я люблю тебя, моя малышка!»

Кое-что новенькое

Диета лучше лекарств

Можно ли вылечить болезнь Крона и язвенный колит без медикаментов и стероидов?

Американский гастроэнтеролог Дэвид Зюскинд утверждает, что можно. Он проверил это на детях, страдавших от воспалительных заболеваний кишечника. На 12 недель из рациона маленьких пациентов убрали злаки, молочные продукты и продукты с содержанием сахара (кроме меда). В их питании не было еды, прошедшей стерилизацию и пастеризацию. Дети в основном ели фрукты, овощи, мясо и орехи. Почти 3 месяца такой диеты дали отличные результаты — 80% детей болезнь перестала беспокоить.

Как там, у них?

ПЯТЁРКА В КРЕДИТ

В одной из школ китайского города Нанкина получить двойку теперь не страшно. Хорошую отметку всегда можно взять в кредит. Такую пятерку можно погасить или высокими оценками в будущем, или выполняя лабораторные опыты, или участвуя в спортивных состязаниях. Мнение китайцев об оценках в кредит разделилось.

СПАСАЮТ ПОДРОСТКОВ ОТ СПИДА

В Израиле подростки теперь могут получить в больницах препарат для профилактики СПИДа, не предоставляя врачам разрешение от родителей, как требовалось раньше. Речь идет о юношах и девушках, вступавших в половые отношения или без презерватива, или с порвавшимся презервативом. В таком случае в течение 72 часов после полового контакта надо явиться в одну из 7 больниц за необходимым препаратом. Такая мера на 80% сокращает риск заражения болезнью.

ДЕТЕЙ ЛЕЧАТ ПО РЕЦЕПТУ XIX ВЕКА

В аптеках США для лечения простуды у детей большой популярностью пользуется мазь, которую фармацевты предложили еще в 1891 году. В ее состав входят 28 мг ментола, 53 мг камфоры, 47 мг скипидара, 14 мг масла эвкалипта, 5 мг масла мускатного ореха, 4,4 мг масла туи западной и 0,9 мг тимола. Педиатры убеждены, что такая мазь от кашля и других симптомов простуды помогает лучше, чем современные препараты. Согревающую мазь втирают в область груди в течение 10-15 минут, затем утепляют.

Пригодится

● У ребенка насморк? Поможет липовый чай. Горсть цветков липы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до теплого состояния. Пить надо по 1 стакану, лучше на ночь.

● Детский диатез лечат ванны с корнем цикория. Залейте 50 г измельченного корня 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, затем кипятите 20 минут, остудите и процедите. Вылейте полученное средство в ванну для купания крохи.

● С жаром у ребенка поможет справиться белокочанная капуста. Капустные листья пропарьте в кипятке, остудите, отбейте и положите на живот и под спину крохи. Обмотайте все целлофаном, наденьте на малыша свитер. Листья меняйте каждые 5 минут.

«Ручной» ребёнок

На приёме у психолога

Сынишке 2 месяца. Ему нравится, когда я беру его на руки, и мне так спокойнее. А свекровь ругает, говорит, что «ручной» ребенок — это плохо. Мол, месяц-другой, и я от него на метр не смогу отойти. Кто из нас прав?

А. Милошенко, Тверская обл.

В два месяца ребенок не так уж долго бодрствует, поэтому можно отложить дела и уделить ему полноценное внимание, подержать на руках, улыбаясь и разговаривая с ним, сделать массаж. Контакт с мамой — это то, что нужнее всего младенцу для полноценного развития. Когда он будет подрастать, постарайтесь привлекать его внимание к подвешенным над кроваткой игрушкам и приучать к тому, что мама рядом, он видит ее, слышит голос, но не всегда сидит у нее на руках.

Увеличение дистанции с мамой должно происходить постепенно. При этом должны создаваться условия для развития малыша. Меняйте игрушки: вместо привлекающих внимание покупайте такие, которые можно захватывать ручкой, перебирать пальчиками. Если малыш плачет и зовет маму, не факт, что он хочет на руки. Может быть, ему не хватает новых впечатлений. И это не каприз, а важная потребность для развития ребенка.

В. Т. Солнцева, детский психолог

Ситуация

Живот болит...

ЭТО САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ДЕТСКАЯ ЖАЛОБА. ПОЧЕМУ У ДЕТЕЙ МОЖЕТ БОЛЕТЬ ЖИВОТ И ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА?

Мойте руки перед едой!

Живот у ребенка может разболеться от переедания или от того, что он питается не по режиму. А может, продукты были некачественные, и из-за этого появились метеоризм, диарея, запоры. Если болит не сильно, малыш бодрый и активный, все, что ему требуется, — покой, слабительное и энтеросорбенты. Учите ребенка мыть руки с мылом перед едой и после туалета! Объясните, почему нельзя есть всухомятку.

Все дело в стрессе

У школьников живот может болеть из-за переутомления, стресса, переживаний, особенно у эмоциональных ребятишек. Часто причина болей в синдроме раздраженного кишечника. Обычно с годами они проходят. Важный признак, по которому можно определить, что боли не связаны с каким-либо заболеванием, то, что они стихают после посещения туалета. Поэтому предложите ребенку сходить по-большому. Если после опорожнения кишечника станет легче, скорее всего, повода для волнений нет. Хотя лучше проконсультироваться у гастроэнтеролога и психолога.

Ни в коем случае не давайте ребенку обезболивающие и жаропонижающие препараты. Это смажет картину болезни и помешает поставить верный диагноз.

Тяжелый случай

Если боли сильные или появились внезапно, медлить нельзя. Такой симптом может быть признаком вирусных или бактериальных кишечных инфекций, острого аппендицита, дизентерии, гастроэнтерита, панкреатита, холецистита, цистита, пиелонефрита, поражения печени. Пока не приехал врач, обеспечьте ребенку полный покой.

Не пытайтесь сами разобраться в причинах, причем неважно, где болит, — справа или слева, возле пупка, выше или ниже — немедленно вызывайте скорую. Даже если спазмы прошли, все равно позвоните в неотложку. Часто при аппендиците снижение боли — признак перехода болезни в более тяжелую фазу.

Особенно быстро действуйте, если одновременно с болью в животе ребенок жалуется на слабость, бледнеет, отказывается от еды, у него пот катится градом. Сильный понос и неоднократная рвота, темный дегтеобразный стул или примесь крови в стуле или рвоте — тоже повод срочно ехать в больницу. Чем меньше времени пройдет с момента развития воспаления, тем проще будет лечение и короче период восстановления.

Упал или ударился

Живот может резко схватить из-за повышенной физической нагрузки или сильного кашля — так проявляется растяжение мышц. В этом случае боль очень сильная и резкая, из-за нее ребенок не может ходить и даже сидеть выпрямившись. Падение или удар по животу тоже приводят к появлению таких симптомов. У мальчиков болью в животе может отдаваться и травма яичек. Во всех этих случаях срочно вызывайте скорую помощь.

Е. Е. Дерябина, педиатр, врач I категории

Беспокоят суставы? Выбирайте лучшие[1] средства серии «Хонда»

Для обновления хрящевой ткани суставов — «Хонда drink» Эвалар

Достоинства:

В одной порции напитка — максимальные[2] дозировки самых важных компонентов от ведущих мировых производителей:

Коллаген – 8000 мг (Франция) — благодаря особой форме пептидного гидролизата глубоко проникает в хрящевую ткань и придает суставам упругость, прочность и стойкость к нагрузкам.

Хондроитин – 800 мг и Глюкозамин — 1350 мг (Испания) — способствуют обновлению хрящевой ткани и обеспечивают ей защиту от возрастных изменений.

Гиалуроновая кислота — 50 мг (Швейцария) — главный компонент суставной жидкости.

Метилсульфонилметан (MSM) – 600 мг (Германия) — направлен на уменьшение отечности суставов.

Напиток **«Хонда drink»** способствует обновлению хрящевой ткани, улучшению подвижности и гибкости суставов.

Курс 20 дней – всего 2 упаковки

Для сохранения подвижности суставов

продолжайте регулярно принимать лучшие[3] средства серии «Хонда»:

«Хонда Форте» Эвалар. В каждой таблетке — 500 мг хондроитина и 500 мг глюкозамина — как в импортных аналогах, но выгоднее по цене на 30%![4]

«Хонда Глюкозамин Максимум» Эвалар с высоким содержанием глюкозамина — 750 мг в 1 таблетке. Самый доступный по цене глюкозамин[5].

Дополнительно используйте **крем «Хонда Максимум» Эвалар.** В нем максимум[6] хондроитина и глюкозамина для создания оптимальной концентрации активных веществ в области суставов и позвоночника.
В 2 раза выгоднее аналога![7]

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP!

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

Эвалар | ФИТОМАРКЕТ магазин здоровой жизни www.fitomarket.ru

[1-4] В серии «Хонда». [1] По По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2017 г. Аналог выбран по действующим компонентам: 500 мг глюкозамина гидрохлорида и 500 мг хондроитинсульфата. [3] По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2017 г. [4] По содержанию хондроитина и глюкозамина среди кремов серии «Хонда». [5] По данным Аптека.ру. Аналог выбран по действующим компонентам. Цены рассчитаны за 1 гр.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931 БАД. Реклама.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ДВОЕЖЕНСТВО КАРАЕТСЯ ДВУМЯ ТЕЩАМИ.

НЕ ХОЧУ ЖДАТЬ, ПОКА ШИШКА БУДЕТ НА ВСЮ РУКУ

Где-то год назад у меня стала болеть рука (сустав около запястья). Думаю, от того, что поднимала тяжелую коляску по ступенькам. Иногда были такие сильные боли, что ничего не могла взять в руку. Потом заметила в этом месте шишку. Сразу ее было видно, только когда руку сгибала. Пошла к хирургу, поставили диагноз гигрома. На мой вопрос «Что с нею делать?» доктор ответила: «Ничего, а если будут боли, пейте «Найз». И еще прибавила: «Они, знаете, какие бывают! У вас же шишка не на всю руку». С тех пор шишка выросла. Не хочу ждать, пока она будет на всю руку. Если кто-то сталкивался с гигромой, посоветуйте, как быть?

Анастасия, Воронежская обл.

ОТДАТЬ КОТА НЕ МОГУ, ВЕДЬ ОН КАК ЧЛЕН СЕМЬИ!

Я в панике! У меня появилась аллергия на любимого кота. Причем аллергиком назвать себя не могу. Один раз была реакция на антибиотик, а тут... Сначала в гостях у подруги (у нее собака) чесался и опухал левый глаз, веко распухло. Промывала его чаем — к утру все проходило. В течение последнего года дома глаза иногда просто чесались, обычно после использования туши и теней. Грешила на косметику, сменила ее — не помогло. Недавно уехала в отпуск на три недели. На отдыхе не было ни одного симптома аллергии, и это при том, что продолжала использовать косметику. А когда вернулась домой, началось: глаза чешутся, просто кошмар какой-то! Заметила: когда кот находится в другой комнате, зуда нет. Решила проверить: пришла, положила голову на него — начал чесаться глаз. Отдать кота не могу, ведь он как член семьи! Можно ли как-то избавиться от аллергии? И сколько это стоит? Слышала, что можно сделать укол, который действует полгода.

С. С. Усачева, Астраханская обл.

Из-за климакса возникли проблемы с сердцем

АйБолит

У моей мамы тахикардия и аритмия. Сейчас ей 57 лет, только начался климакс. На его фоне появились проблемы с сердцем, до этого их просто не было. Несколько месяцев назад попала в больницу с приступом аритмии. Там ей что-то вкололи, и на следующий день мама уже была дома. Кардиограмму делали — все в норме. Через три недели приступы стали повторяться, но слабые. Сейчас маме очень плохо, 3-4 раза в день давит сердце. Иногда стучит, иногда неровно бьется. Ходили к лучшим кардиологам, говорят, что с сердцем все нормально. Делали эхограмму — все в порядке. Сдали анализы — щитовидка в порядке, сахар в норме. Но самочувствие становится все хуже. Врачи считают, что это нервное, все дело в климаксе. И что делать?

Марина, Калмыкия

МОЖЕТ, СНАЧАЛА БРОСИТЬ КУРИТЬ, А ПОТОМ УЖЕ ПЛАНИРОВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ?

У меня такая проблема. До беременности не успела бросить курить. Ставили бесплодие, и я не думала, что так быстро получится забеременеть, вот и оттягивала. Курю уже 12 лет, последние годы — по пачке-полторы в день. В семье тоже некурящих нет, курили даже бабушки и дедушки. Мама курила и во время первой, и во время второй беременности. Я еще в детстве пообещала себе, что ни в коем случае не буду курить ни во время беременности, ни после, когда у меня появится малыш. Но теперь понимаю, что сделать это непросто. Могу бросить только резко — пару раз уже получалось. Постепенно отказаться от курения не получается. Только психую, постоянно думаю о сигаретах. Сокращаю их количество до пяти штук, а на следующий день все равно выкуриваю по 10-15. Из-за угрозы прерывания беременности врач категорически запретил резко бросать. Теперь мучаюсь и ничего не могу с собой поделать. Если кто-нибудь сталкивался с такой проблемой, подскажите, пожалуйста, так ли это опасно — при угрозе резко бросить курить? А еще в голове постоянная мысль о том, что у малыша могут быть отклонения из-за моей слабости. Может, лучше сделать аборт? И сначала бросить курить, а потом уже планировать беременность? Я в растерянности!

Без подписи, письмо с сайта

ОГОЛИЛИСЬ ШЕЙКИ ЗУБОВ

Не знаю, что делать с деснами — в нижнем ряду оголились шейки зубов. Даже почистить нормально не могу — жутко болит. Несколько месяцев назад ходила к пародонтологу, сделала снимок. Врач сказал, что разрушения костной ткани нет. Прописал пасты, полоскания, помазал каким-то средством. После этого боли на время прошли, а сейчас опять возобновились. И десна вроде как «поехала» вниз дальше. Пошла в специализированный пародонтологический центр, там предложили дорогое комплексное лечение. Но гарантии никакой нет, что поможет. Думаю, может, просто попробовать запломбировать оголенные участки зубов? Кто-то это делал?

Н. И. Боева, Ставропольский край

НА ТЕЛЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ ПЯТНА

Недавно мне поставили диагноз очаговая склеродермия. Сначала на теле появилось несколько пятен, которые долго не проходили. Потом стала замечать новые. Врач сказал, что эта болезнь до конца не лечится. Я в шоке. Куда обращаться, что делать? Есть ли надежда?

Венера, Татарстан

***

Уже 2 месяца не могу избавиться от остриц. Пачками глотаю «Пирантел», «Вермокс», соблюдаю правила гигиены — результатов нет. Почему я не могу вылечиться?

Николай, Орловская обл.

***

Кто подскажет, как работать на огороде с межпозвоночной грыжей? Спина болит, а дача для меня как наркотик. Не могу я летом тупо сидеть в четырех стенах...

С. С. Боровик, Ростовская обл.

Отзовитесь!

Помогите найти Алексея Михайловича Бондарева (1958 года рождения, военный врач, украинец) и Игоря (фамилию не помню, фельдшер). Они мне очень нужны! В 1984 году работали в медсанчасти в/ч 64571 (Хабаровск, почтовое отделение Бычиха). Этой войсковой части уже давно нет, все затопило при наводнении. Буду благодарна за любые сведения.

Надежда Рузанова, ул. Ленина, 14, кв. 27, Североуральск, Свердловская обл., 624480

***

А. М. Бондарев

Хочу найти подругу юности — **Машу Шеролапову** (фамилия девичья). Год рождения примерно 1945-1950 гг. Родом она из Архангельской области. Познакомились мы в пос. Туртас, Уватского р-на, Тюменской области. Затем переехали с ней в Оренбург. Устроились на радиаторный завод сборщицами радиаторов. Жили в общежитии при заводе. В далеком 1975 году я уехала в Казахстан к родителям, вышла замуж, и связь наша прекратилась. Обращаюсь к читателям газеты: может, кто-то ее знает, позвоните, пожалуйста. Заранее всем благодарна.

И еще одна просьба: если кто-то знает о судьбе поселка Туртас, напишите, пожалуйста, в газету, как он теперь выглядит.

Татьяна, Тольятти, тел. 8-937-215-48-22

***

Разыскиваю **Виктора Александровича Бузмакова,** уроженца Кировской обл., Афанасьевского р-на, пос. Лытка, примерно 1960 года рождения. Если кто знает что-то о нем, пожалуйста, сообщите.

Г. А. Смирнова, Ростовская обл., тел. 8-988-897-47-61

***

Ищу женщину, с которой познакомился в Железноводске в 1988 году (к сожалению, имя не помню) за три дня до ее отъезда. Знаю, что она написала мне письмо, но по какой-то причине оно не дошло до меня.

Дмитрий, Сухум, Абхазия, тт. 7-940-770-47-22, 7-840-223-12-36

Исповедь — *Обсудим?*

Я – пивной алкоголик, муж тоже...

К СПИРТНОМУ ПРИСТРАСТИЛАСЬ В 16 ЛЕТ. МОЯ ЮНОСТЬ ПРИШЛАСЬ НА ДЕВЯНОСТЫЕ ГОДЫ. ДЕНЕГ ТОГДА НИ У КОГО НЕ БЫЛО, А ВЕСЕЛЬЯ ХОТЕЛОСЬ.

Вот мы и скидывались кто сколько мог. Потом я стала работать, полюбила джин-тоник и другие сладенькие коктейли из баночек. Удобно, их можно прихлебывать, не дожидаясь тоста. Денег все равно не хватало. Но во времена моей молодости было много друзей, готовых напоить бесплатно.

Потом познакомилась с будущим мужем. Перед свадьбой дала себе обещание не пить — и не употребляла спиртное полгода. Сдерживаться помогала не только сила воли. Я переболела сильнейшим бронхитом и плохо себя чувствовала. А когда выздоровела, все началось опять.

Наступила зрелость. Пьянок в компаниях уже не стало, для меня они плавно перетекли в домашние посиделки со спиртным перед телевизором. Почему? Ну, во-первых, на работе за неделю так намотаешься, что в выходные неохота даже ногой шевелить. А во-вторых, если гулять с друзьями, уходит много денег, как правило, моих. Поэтому пьем дома.

Каждые полгода кодируюсь в областном наркологическом диспансере. В первый раз закодировалась через год после свадьбы, тот срок выдержала полностью. Кодировали так: капали какое-то лекарство в глаза или рот, точно не помню, а потом давали выпить несколько капель алкоголя, разведенного в воде. После этого была такая рвота, что весь год спиртное на дух не переносила.

Потом еще несколько раз кодировалась и тоже выдерживала срок. Хороший был препарат, отлично снимал тягу к выпивке. Сейчас другая методика: просто делают укол, который не гасит влечение к спиртному. Держишься только на страхе, понимая, что, если выпьешь, можешь умереть. Но самое плохое, что перед уколом нужно выдержать восемь дней трезвости. А как это сделать, если пятница наступает через пять дней? И все! Дышать не можешь, нервы натянуты, внутри пожар. Ты отговариваешь себя, но все равно не выдерживаешь и покупаешь себе проклятое пойло. Так продолжается два, а иногда и три дня. Потом — жуткое похмелье, с тошнотой, изжогой, страшным расстройством желудка, аритмией, болью во всем теле. И так каждые пять дней, пока снова не закодируюсь. Муж не знает о моих кодированиях. Среди моих знакомых много таких же, как я, пятничных выпивох, для которых это норма.

...Вот уже три дня не пью. Решила железно держаться. Ну, так ведь и не пятница пока... Ненавижу себя за эти алкогольные забеги. Психика ни к черту. Детей на выходные забирает мама, поэтому запоев они не видят. Зато наблюдают мое похмелье. Может, кто-нибудь знает способ отвлечься от тяги к спиртному? Сразу скажу — «поехать на Гавайи» или «отправиться в горы» нам точно не по карману. Пишу с надеждой на понимание.

Надежда, Пермский край

Спешим помочь

ВПЕРВЫЕ ЗА 5 ЛЕТ МОГУ НАДЕТЬ ТАПОЧКИ!

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой («Айболит» №8 за 2018 г.).

Вот уже 5 лет борюсь со шпорой. Еще год назад на работу шла со слезами на глазах. А сейчас боли почти нет. Вот что мне помогло. Месяц парила ноги в растворе соли в течение 40 минут. Затем прикладывала салфетку, смоченную в настойке цветков сирени. Компресс держала всю ночь, после чего пятки были как у младенца. Прошла курс массажа для спины и ног. Начала снижать вес. Уж не знаю, что помогло, наверное, все вместе. Впервые за 5 лет могут надеть тапочки! А так вся обувь, в том числе и домашняя, на каблуке не ниже 3-4 см. Босиком вообще не могла ходить. В обувь всегда вкладывала ортопедические подпяточники.

С. К. Трофимова, Амурская обл.

При отеках залейте 1 ст. ложку свежих листьев земляники стаканом кипятка, настаивайте час. Принимайте по 1/4 стакана с медом 4 раза в день до еды.

ВСЕ НАШИ БОЛЯЧКИ ОТ ТОГО, ЧТО МЫ ЧТО-ТО НЕ ТО ЕДИМ

Для Е. Т. Артемовой из Волгограда, автора письма «Одной своей болячке не могу найти объяснения» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Меня отрыжка воздухом тоже беспокоила независимо от приема пищи, даже с утра натощак. Все дело в питании. Надо найти «не свой продукт», который ее вызывает. У меня отрыжка началась после того, как начала употреблять масло грецкого ореха. Воздух выходил постоянно. Врач сказал, что это поджелудочная не справляется, порекомендовал «Панкреатин». Помогло ненадолго. Решила сама искать причину (начала с жиров). Поочередно исключала из рациона определенные продукты и поняла, что мой враг — ореховое масло. Мне кажется, что все наши болячки от того, что мы что-то не то едим и ведем малоподвижный образ жизни. Попробуйте, может, и вам это поможет.

Т. К. Пенькова, Барнаул

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ОТ СОЛНЦА

Для Марии из Московской обл., автора письма «Каждый летний отпуск жду со страхом» («Айболит» №9 за 2018 г.).

У меня аллергия на солнце уже несколько лет. Появляются высыпания и сильно зудит кожа — внешне выглядит ужасно. Если приходится бывать на море (последние пару лет совсем туда не езжу), купаюсь рано утром и после 5-6 часов вечера. На улице на солнце не хожу, прячусь в тень. Если нужно идти долго под солнцем, беру зонт. Сарафаны, открытые платья, к сожалению, давно не ношу. Лекарства не помогут, если не беречься. Сейчас отдыхать ездим в основном в лес. Купаюсь в реке, лежу на берегу в тени. Но тень — не спасение от аллергии, она только отодвигает реакцию во времени. Поэтому даже загаром в тени не злоупотребляйте. Не надейтесь на лекарства, лучше берегите себя от солнца. Кстати, немного помогают солнцезащитные кремы. Но не берите дешевые и непонятного происхождения, так как аллергия может быть еще и на такой крем.

Альбина, Смоленская обл.

***

Для З. И. Череповой из Псковской обл., автора письма «Если бы только зуд мучил, а то еще куча других болячек» («Айболит» №3 за 2018 г.).

Носите только хлопчатобумажную одежду, даже носки, не должно быть никакой синтетики! Через неделю все пройдет.

Р. Я. Мирошниченко, Белгородская обл.

Чет такого в православии — искупался в проруби на Крещение — и смылись все грехи, и болезни ушли

Для Д. И. Морозова из Ставропольского края, автора письма «Наверное, я нагрешил много, если воспаление легких заработал» («Айболит» №4 за 2018 г.).

Мне 68 лет, крестился в 40 лет. Вера в Бога ко мне пришла где-то к 30 годам, и она у меня стопроцентная. Значит, Бог мне открылся. С уверенностью говорю, что нет такого в православии — искупался в проруби на Крещение — и смылись все грехи, и болезни все ушли. Это дикость! Окунуться в прорубь — просто традиция, обряд. Не обязательно купаться в мороз, тем более ночью. Это по силам только здоровым и закаленным людям. А вы, видно, слабый или у вас нет веры в Бога. А может, некрещеный? Тогда покреститесь. И еще одно: Иисус Христос крестился в Иордане летом, была жара.

Надо больше ходить в церковь и молиться святым целителям — Луке, Пантелеймону, Матроне. Все физические болезни у людей — за грехи тяжкие. А если болит душа — это от неверия в Бога.

В прошлом году две женщины на меня навели порчу. Одна — потомственная колдунья. Они на моей фотографии вкалывали иголки мне в голову. После этого голова у меня раскалывалась от боли, не мог спать ни днем, ни ночью. Промучился недели две, думал, с ума сойду. Потом пошел в церковь, поговорил с батюшкой, молился всем святым, поставил свечки. Просил, чтобы порчу сняли. Вечером дома, чтобы уснуть, выпил 200 грамм самогона и первый раз за две недели заснул. Утром только проснулся — голова ясная, не болит. А та женщина пьет, курит и еще зовет меня к себе. А я зла не держу, никогда никому не мщу, хоть и делают зло, а я им отвечаю добром, — подарки дарю, деньги даю, хотя живу на одну пенсию.

В. Мурашов, пос. Нижний Ингаш, Красноярский край

Знаю хороший рецепт отвара корней марены

Для Т. И. Бурдуковской из Ростовской обл., автора письма «У мамы отложение солей в стопе» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Напишу о том, что помогло мне самой. Во-первых, лечебная гимнастика. Вот основные упражнения. Нужно пальцами ноги поднимать с пола предметы (ручку, бумажку, тряпочку). По отдельности пытайтесь двигать пальцами. Ходите со специальными валиками между пальцами ног (продаются в аптеке). Или дома можно ходить в сланцах. Во-вторых, делала компрессы. У капустного листа срезала толстую центральную жилку, отбивала его и привязывала на ночь. Можно делать компрессы из листьев лопуха со скипидаром, толченого лука. Хорошо помогают теплые ванночки с содой и отварами успокоительных трав. И еще один хороший рецепт. Залейте 1 чайн. ложку измельченных корней марены красной 1 стаканом воды и кипятите на водяной бане 10 минут. Остудите, процедите и пейте по 1/2 стакана утром и вечером до еды. Параллельно приготовьте мазь из 1 чайн. ложки бодяги, 1 чайн. ложки сухой горчицы, 1 чайн. ложки машинного масла и 2 ст. ложек скипидара. Распарьте ноги и мазью смажьте косточки. Наденьте шерстяные носки. Процедуру делайте через день в течение двух недель. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение. Будьте здоровы!

Т. Р. Постникова, Рязанская обл.

Надеюсь, моё письмо убережёт кого-то от поспешного решения удалить гланды

Для Веры из Ленинградской обл., автора письма «Никак не могу решить — удалять миндалины или нет?» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Как же я радовался после операции, что избавился от источника инфекции и постоянных ангин! Горло — мое слабое место. Миндалины удалил пять месяцев назад. В них образовывались пробки. Но стало ли горло здоровее от того, что вырезали миндалины? Нет! Горло болит так же, но из-за фарингита, а его невозможно вылечить ничем. Вместо миндалин теперь воспаляются боковые валики глотки и лимфоидные узелки на задней стенке. Миндалины можно было хотя бы промыть, а их — никак. Мучает сухость в горле, больно глотать, говорить. А самое главное — температура постоянно держится 37-37,4°С. Испытываю слабость, мучают ознобы и потливость по ночам, состояние какое-то вареное, не могу выйти на улицу.

На моих миндалинах были рубцовые изменения, но, как сказал врач, даже в таком состоянии они сдерживали инфекции. Я пропил 4 курса антибиотиков, полоскал горло, лечился народными средствами. Думал, вырежут миндалины, и стану здоровым. А теперь предупреждаю: удалив их, усугубите проблемы с иммунитетом. Без миндалин во рту постоянная сухость, не спасают никакие промывания и физиопроцедуры. За эти пять месяцев у меня уже 3 раза инфекция опускалась ниже. Кашель возникал буквально от малейшего ветерка, хотя раньше я зимой ездил за город и часами гулял без последствий. Если вы часто болеете, укрепляйте иммунитет, закаливайтесь, ходите в парную. К сожалению, я не знал о последствиях операции по удалению миндалин. Надеюсь, что мой опыт убережет кого-то из читателей «Айболита» от поспешного решения «удалить эти гадкие миндалины».

А. Пимшин, Брянская обл.

Пригодится

■ ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ, ЗАВАРИТЕ 20 Г СУШЕНЫХ ЛИСТЬЕВ ЖИМОЛОСТИ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ОСТУДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ БЕСПОКОИТ АРТРИТ? ИЗМЕЛЬЧИТЕ В ПОРОШОК 0,5 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИГЛ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА И 3 СТ. ЛОЖКИ ЛАВРОВОГО ЛИСТА. СМЕШАЙТЕ С 3 СТ. ЛОЖКАМИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. ВТИРАЙТЕ В БОЛЬНЫЕ МЕСТА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ НЕВРИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХОЙ ТРАВЫ ЧАБРЕЦА 250 МЛ КИПЯЩЕЙ ВОДЫ. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000302

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

Язву вылечила за два месяца народными средствами

Несколько лет назад у меня обнаружили язву желудка. Особо она не беспокоила, но после еды были боли, а на голодный желудок — изжога. Поехала в деревню на 2 месяца к тетке, и она начала лечить меня народными средствами. Утром, часов в 6-7, я уходила в рощу за земляникой и ела ее на голодный желудок, а также набирала еще 2-литровую банку и съедала перед обедом и ужином сколько хотелось. Ела овощи — никакого мяса, только иногда нежирную курятину. Никакого белого хлеба, сахара, сливочного масла. Из молочного только немного парного молока. Из овощей — тушеную морковь, лук, кабачки, патиссоны. Кабачки тушила, чуть-чуть обжаривая на нерафинированном масле. И обязательно съедала молодой чеснок с кусочком черного хлеба. Пила только чистую воду. После отпуска, в сентябре, пошла на прием к гастроэнтерологу — никакой язвы уже не было. Даже через несколько лет не случалось никаких обострений.

И. Н. Марьина, Волгоградская обл.

Лук и редиска поставили на ноги

В этом году на майских праздниках на даче простудилась. Никаких лекарств с собой не было. Из-за болезни не хотелось возвращаться домой, поэтому лечилась подручными средствами. Натерла на мелкой терке редиску и лук, отжала по отдельности сок. Смешала по 1 ст. ложке каждого сока с таким же количеством меда. Пила такую смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день. Температура быстро спала. Горло прошло, да и от насморка следа не осталось. Через 4 дня снова была на ногах, но лечилась еще несколько дней для профилактики.

И. В. Лубина, Кировская обл.

Сам себе доктор

● Болят суставы? Сырое куриное яйцо взбейте с 2 ст. ложками соли. Нанесите смесь на бинт или на полоску хлопчатобумажной ткани и оберните больной сустав. Дайте высохнуть. Затем смажьте повязку свежей смесью, дождитесь, пока высохнет, и снимите повязку.

● Шумит в ушах? По отдельности отожмите сок из 0,5 кг свеклы и моркови. Смешайте, добавьте 100 г меда, 50 мл водки. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, пока смесь не закончится. Через 2 недели повторите курс, а затем еще через месяц.

● При гипотонии. Смешайте 2,5 ст. ложки свежемолотого кофе с 250 г меда и соком из половины лимона. Принимайте по 1 чайн. ложке через час после еды. Храните в холодильнике. Дозу не превышайте, так как примерно через полчаса давление приходит в норму, появляется бодрость.

Завтрак для хорошего цвета лица

Каждый день начинайте с вкусного и полезного завтрака — он не только придаст энергии, но и заметно улучшит цвет лица.

* Творог с помидорами: 2 ст. ложки нежирного творога смешайте с 1 ст. ложкой молока, 1 чайн. ложкой подсолнечного или оливкового масла и 1 нарезанным на ломтики помидором. Посолите по вкусу.

* Творог с огурцами: такое же количество творога, молока и растительного масла, как в предыдущем рецепте, плюс натертый на крупной терке огурец, немного рубленой зелени петрушки. Все ингредиенты смешайте, посолите по вкусу.

Помидоры и огурцы можете заменить на редис, сладкий перец, морковь и добавить любимую зелень.

Ёшкин кот!

■ В ЯПОНИИ ПРОДАЕТСЯ МОРОЖЕНОЕ СО ВКУСОМ ОСЬМИНОГА, БУЙВОЛИНОГО ЯЗЫКА, КАКТУСА, КУРИНЫХ КРЫЛЫШЕК И КРАБОВ.

■ САМЫЙ ПЕРВЫЙ В МИРЕ СУП БЫЛ СВАРЕН ИЗ БЕГЕМОТА 6 ТЫСЯЧ ЛЕТ НАЗАД.

■ В СРЕДНИЕ ВЕКА МОЛОКО СЧИТАЛОСЬ РОСКОШЬЮ, А ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО ЛЮДИ НЕ ЗНАЛИ, КАК ЕГО ХРАНИТЬ.

Снизить вес и сахар в крови помог кабачковый сок

Свежеприготовленный кабачковый сок в холодильнике не хранится. Пейте, когда захочется и вволю. А чтобы сок не казался невкусным, во время приготовления добавьте 1-2 зубчика чеснока. Готовим так: кабачок или его часть (300 г) пропустите через мясорубку (или соковыжималку) вместе с чесноком, отцедите через марлю и выпейте.

За одну неделю употребления сока теряется 1 кг веса (рецепт проверила лично на себе). Вес был у меня 101 кг при наличии сахара в крови 15,1 ммоль/л, в моче — 1,5. Когда поставили на учет у эндокринолога, получил совет: сбросить как минимум 25 килограммов. За четыре месяца похудел до 76 кг, сахар в крови — 6,1, в моче его не оказалось вообще. Не пил никаких таблеток. В кабачке много калия, есть натрий, кальций, фосфор, медь, железо, набор органических кислот, витамины С, В, B_2. Пропорции натрия и калия выдержаны идеально (1:100), в 100 г кабачков всего 27 килокалорий. Но нельзя увлекаться кабачковым соком при заболевании почек, это связано с нарушением вывода калия. Ну и еще: необходимо соблюдать диету для диабетиков.

В. Л. Мельников, Краснодарский край

Продукты для крови

Намотай на ус

КАК УЛУЧШИТЬ СОСТАВ КРОВИ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АНЕМИИ.

■ Полезны настои из листьев зверобоя, смородины, головок клевера (1 ст. ложка на стакан кипятка).

■ Приготовьте смесь соков с медом, смешав по 1 стакану меда, соков свеклы, моркови, редьки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение длительного времени.

■ Витаминная смесь: пропустите через мясорубку по 0,5 кг грецкого ореха или шиповника, чернослива, инжира, изюма, кураги. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ Сварите 300 г свиного жира (сала) и 6 крупных нарезанных зеленых яблок (до мягкости яблок). Протрите смесь через сито и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ Домашняя «Нутелла». Разотрите 12 яичных желтков с 1 стаканом сахара. Добавьте 300 г измельченного шоколада (какао), перемешайте и дайте застыть. Смесь намазывайте на хлеб и ешьте, запивая теплым молоком.

■ Полезна шоколадная паста. Доведите на маленьком огне до кипения по 200 г какао, топленого свиного сала, меда и сливочного масла. Принимайте так: 1 чайн. ложку растворите в 1/2 стакана горячего молока и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

■ Залейте 300 г измельченного чеснока 1 стаканом медицинского спирта. Настаивайте 3 недели и принимайте по 20 капель настойки на 1/2 стакана молока 3 раза в день.

■ Тыква содержит медь, фосфор и железо, которые нормализуют процесс кроветворения.

Люблю картошку

ЧАСТО СЛЫШУ, ЧТО ОТ КАРТОШКИ ПОПРАВЛЯЮТСЯ И ПОТОМУ ЕСТЬ ЕЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО. НЕ СОГЛАСНА.

После войны многие спаслись от голода именно благодаря картошке. Ее сажали столько, сколько колхоз земли давал, и ухаживали не покладая рук. Не дай бог без картошки в зиму остаться. Картошка раньше была на столе каждый день: ее ели с молоком, творогом, растительным маслом, с горячим, прогретым в печи, семенем льна. Из картошки — вареной и сырой — пекли оладьи, смешивали с луком и морковью. В бедных многодетных семьях детям давали даже сырую картошку как витаминное средство. Помню, как холодную картошку, сваренную в кожуре, тщательно перетирали, а потом ели с молоком. А при обморожении сырую картошку терли и обкладывали кашицей пораженное место. То же самое делали при ожогах. Крахмалом, который делали сами, присыпали опрелости у детей, раны у людей и домашних животных. При простуде, кашле, насморке горячую картошку слегка толкли, заворачивали в ткань, клали на грудь и держали до остывания.

И сейчас картошку едят часто, особенно молодую. Я ее тоже люблю, благо на фигуре она не отражается. Знаю, что при запущенном артрите, особенно ревматоидном, боль снимает неочищенная картошка. Заворачиваю ее в салфетку и закрепляю на больное место.

Онкологическим больным полезно пить картофельный сок с соком моркови, свеклы, черной редьки, петрушки. Все компоненты советую взять по 100 мл, а сока петрушки — 50 мл. Надо отпить глоточек, пожевать, чтобы со слюной смешалось, проглотить. И таким образом выпить все количество. А при язве желудка пьют картофельный сок по 100 мл утром натощак. Через 10 дней делают перерыв на 10 дней, затем курс надо повторить.

В. Сухолеева, Ставропольский край

Лечимся клубникой

■ ОТ ДИАРЕИ 1 СТ. ЛОЖКУ ВЫСУШЕННЫХ ЛИСТЬЕВ КЛУБНИКИ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ОСТУДИТЕ, ВЫПЕЙТЕ ЗА ОДИН РАЗ.

■ БОЛИТ ГОРЛО? ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ И ЦВЕТОВ КЛУБНИКИ СТАКАНОМ КИПЯТКА. ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА.

■ ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ ПРИНИМАЙТЕ НАТОЩАК 4 СТ. ЛОЖКИ СОКА КЛУБНИКИ.

Обедаем дома

СЫРНЫЙ СУП С БРОККОЛИ

100 г грудинки, 3 ст. ложки плавленого сыра, по 300 г брокколи и кукурузы, 3 картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка кукурузного крахмала.

Грудинку нарежьте соломкой и обжарьте. Добавьте измельченный лук и жарьте до мягкости. Картофель нарежьте соломкой. Брокколи разберите на соцветия. Грудинку с луком переложите в кастрюлю и залейте водой. Когда закипит, добавьте картофель и варите 10 минут. Всыпьте остальные овощи и растворите сыр. Варите до готовности картофеля. Приправьте, добавьте крахмал и держите на огне еще 2 минуты.

МЯСНЫЕ ГНЁЗДА С ГРИБАМИ

0,5 кг фарша, 200 г грибов, по 1 яйцу, помидору, луковице, 200 г сыра, соль, перец, 1 ст. ложка зелени, 1 чайн. ложка растительного масла, прованские травы.

В фарш вбейте яйцо, сделайте шарики и выложите их на смазанный маслом противень. Стаканом сделайте в них углубления. Нарезанные шампиньоны спассеруйте до готовности с луком. Выложите в гнезда. Сверху положите кружочки помидора. Натертый сыр смешайте с маслом и с прованскими травами. Покройте получившейся пастой помидор. Запекайте в разогретой до 180°С духовке до готовности.

ТОРТ ИЗ КАБАЧКОВЫХ БЛИНЧИКОВ

400 г кабачков, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки муки, соль, перец, растительное масло.
Для начинки: 2 вареных яйца, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки майонеза, соль.

Кабачки натрите на терке и посолите. Оставьте на 10 минут, отожмите жидкость. Добавьте яйцо, муку. Вилкой вымешайте тесто. Выложите на сковороду с разогретым маслом 1 ст. ложку теста и распределите ложкой, придав форму блинчика. Обжаривайте 3 минуты. Переверните и жарьте еще 2 минуты. Выложите готовый блинчик на тарелку. Выпеките остальные блинчики, дайте им остыть. Яйца натрите на терке, добавьте 1 ст. ложку майонеза, измельченный чеснок, соль, перец. Смажьте начинкой все блинчики, кроме верхнего. Верхний смажьте майонезом.

Клубника в собственном соку

Идет клубничный сезон. Хочу поделиться своим способом заготовки. Возьмите любое количество ягод, помойте, очистите от плодоножек. Разделите на две части. Одну пропустите через мясорубку или измельчите блендером. На свой вкус присыпьте сахаром. Вторую часть клубники оставьте целой и добавьте в перемолотую. Перемешайте, разложите по контейнерам, заморозьте. Зимой будете наслаждаться ароматной и свежей клубникой. Ягодки вылавливаешь из ароматной и сладкой клубничной массы и остановиться не можешь. Уходит влет!

Елена, Краснодарский край

Таким бутербродом убиваю сразу двух зайцев

На работе каждый день ем в обед 1-2 бутерброда, но от лишнего веса не страдаю. Для основы беру черный или цельнозерновой хлеб (кусочек размером 5х7 см и толщиной 1 см). Смазываю не майонезом или маслом, а кетчупом или горчицей. Мои любимые заправки — кефир с лимонным соком или с тертым чесноком. Полезно, низкокалорийно и вкусно! На хлеб можно положить листик салата, зелень. На них — кружок огурца, помидора, редиски, капусту или морковь, нарезанные соломкой. Сверху — тонкий ломтик нежирного сыра, кусок отварной рыбы, креветку или немного курицы. Поливаю заправкой. Пообедав таким бутербродом, убиваю сразу двух зайцев: и наедаюсь, и не поправляюсь.

О. Пермякова, Воронеж

В доме малыш

ЗЕЛЁНЫЙ СУПЧИК С КУРИЦЕЙ

10 кочанчиков брюссельской капусты, 1 картофелина, 200 г курицы, 1 морковь, половина луковицы, зелень, соль.

Отварите курицу, достаньте из бульона. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь — кружочками, картофель — брусочками. Опустите овощи в бульон и варите до полуготовности, добавьте капусту и доведите до готовности. Курицу нарежьте на кусочки, зелень измельчите, добавьте в суп.

ВАРЕНИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ШПИНАТА

200 г шпината, 50 г сыра, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 1 стакан муки, соль, 1/2 стакана воды, зелень, оливковое масло.

Из муки, яйца, воды, соли замесите тесто. Шпинат с тертым сыром немного обжарьте на сливочном масле, дайте остыть. Слепите вареники с начинкой из шпината, сварите. Готовые вареники полейте оливковым маслом, посыпьте зеленью.

Аппетитно

Рыбный день — четверг

ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ РЫБНЫЕ БЛЮДА ЛЮДЯМ С БОЛЕЗНЯМИ СОСУДОВ И СЕРДЦА, ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА, ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

Скумбрия в лаваше с овощами

По 1 лавашу, скумбрии и помидору, половина луковицы, листья салата, зелень, огурец, редиска и капуста — по вкусу, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец.

Отделите филе скумбрии от костей, посолите и поперчите с двух сторон. Оставьте на 5-7 минут. Обжарьте на сковороде с небольшим количеством масла. Можно запечь рыбу целиком и потом отделить филе. На край лаваша выложите нарезанные кольцами лук, кружочками помидоры, огурцы, редиску, листья салата — все, что вам нравится. Сверху положите рыбу, посыпьте мелко нарезанной зеленью. Сбрызните лимонным соком и сверните лаваш рулетом, подогнув внутрь края. Обжарьте готовый рулет на гриле, решетке или сухой сковороде.

Морской язык на подушке из шпината

1 кг филе морского языка, 600 г шпината, 2 луковицы, 200 мл бульона (воды), 100 г сметаны или сливок, 2 помидора, 150 г сыра, соль, перец, лимон.

Филе нарежьте на порционные куски, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком. Лук нарежьте кубиками. Обжарьте до прозрачности в сковороде. Добавьте шпинат, бульон, сметану (или сливки). Посолите, поперчите и дайте потомиться 2 минуты на среднем огне. Выложите в форму для запекания слой шпината с соусом, затем куски рыбы. Поверх рыбы выложите порезанные кружочками помидоры. Сверху посыпьте тертым сыром. Разогрейте духовку до 180°С и запекайте в ней рыбу в течение 35-40 минут.

Окунь в сливочном соусе с шампиньонами

0,5 кг филе морского окуня (трески, хека), 200 г шампиньонов, 1 луковица, соль, перец. Для соуса: 100-150 мл сливок, 1 яичный желток, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, цедра половины лимона, укроп, петрушка, соль, перец.

Филе вымойте, обсушите, нарежьте на порционные куски. Каждый кусочек посолите, поперчите. Обжарьте на сливочном масле с двух сторон (каждую сторону жарить 2-3 минуты). Лук измельчите. Шампиньоны нарежьте тонкими ломтиками. Обжарьте лук на растительном масле до золотистого цвета, добавьте грибы и жарьте 10 минут. Для соуса: муку обжарьте в сливочном масле, добавьте сливки, постоянно помешивая, доведите до однородного состояния. Добавьте цедру, желток и измельченную зелень. Варите соус на маленьком огне, периодически помешивая, пока не загустеет. Посолите и поперчите. Обжаренное рыбное филе выложите в форму для запекания. Сверху на рыбу уложите обжаренные грибы и залейте соусом. Поставьте в разогретую до 180°С духовку и запекайте до готовности, приблизительно 15 минут.

Советуем приготовить

Из вишни

Десерт

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

1 стакан вишни без косточек, 1 ст. ложка крахмала, 4 яйца, 500 г творога, 1/2 лимона, 8 ст. ложек манной крупы, 150 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 1/2 чайн. ложки соды, соль, растительное масло.

Вишню присыпьте крахмалом. Белки взбейте с щепоткой соли в пену. В отдельной чашке взбейте творог с желтками, растопленным маслом, манной крупой и сахаром. Погасите соду лимонным соком и добавьте в тесто. Выложите взбитые белки, перемешайте. Форму для запекания смажьте маслом. Вылейте немного теста, сверху выложите вишню, затем вылейте оставшееся тесто. Выпекайте в нагретой до 180°С духовке около 50 минут.

ЯГОДКИ С ХРУСТОМ

500 г вишни, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, 1/4 стакана пива, 1 стакан растительного масла, 4 ст. ложки сахарной пудры, соль.

В муку добавьте щепотку соли, желток, пиво и 1 ст. ложку масла. Белок взбейте в пену и введите в общую массу — кляр готов. В кастрюльке разогрейте масло. Вишню возьмите за хвостик, опустите в кляр и выложите в масло. Когда кляр подрумянится, достаньте и положите на бумажную салфетку. Готовую вишню обсыпьте пудрой.

Вся жизнь на грани безумия

МОЯ МАТЬ КАЖЕТСЯ СОВЕРШЕННО РАЗУМНОЙ, ЛОГИЧНОЙ, ЗНАЮЩЕЙ. ЕЕ НИКОГДА НЕ ПОСЧИТАЛИ БЫ НЕНОРМАЛЬНОЙ. НО У НЕЕ ЯВНО НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ С ГОЛОВОЙ.

Всю жизнь она балансирует на грани безумия. Впервые я поняла, что с мамой что-то не так, когда моей младшей сестре Ире было пять лет. Мы, старшие дети, играли и слышали, как мама кричала на нее. Что же Ира такого могла натворить, удивлялись мы. Иришка обычно была послушной и не капризничала. Кричала мама как минимум полчаса. Потом сквозь слезы сестренка нам рассказала: «Подружка дала мне печенье, и я его съела». Вот в чем заключалось преступление.

Ирочка родилась на два месяца раньше срока и первый месяц жизни провела в больнице. Поэтому за Иру мама панически боялась постоянно. Пыталась так защитить ее от всех мнимых и реальных опасностей, что мы все начали задумываться, не потеряла ли она рассудок. Мама очень много кричала, а Ира очень много плакала. Слова сестренки, безобидные детские шалости, насмешки сверстников из-за того, что Ира была самой маленькой в классе, — все это приводило маму в ярость. Но главной угрозой были микробы. В школе Иришка должна была соблюдать безумные правила, чтобы обезопасить себя от инфекций.

На втором месте в списке поводов для паранойи шли подозрения в неверности мужа. Папа не давал ни малейшего повода, но мама всегда его в чем-то подозревала, обвиняла, устраивала допросы.

Причиной безумия мамы был патологический страх. Страх жизни, страх потерять близких, остаться вдовой, страх перед микробами, болезнями, опасностями, страх попасть в аварию, остаться без денег, оказаться покинутой... Мама погрузилась в свои страхи и пыталась навязывать их всем, кто был готов слушать.

Занавески на наших окнах становились все плотнее и тяжелее — а вдруг кто-то захочет посмотреть, что творится у нас дома. Борьба с микробами отнимала у мамы весь день. Нам нельзя было стричься у парикмахера — вдруг вшей подхватим! Со временем мама перестала выходить из дома. Заставляла папу и нас, детей, заботиться о ней. Я признаю, что мы ей подыгрывали. Потакали всем чудачествам, поддерживали безумие. А она, чтобы снять с себя груз вины, пыталась доказать, что это нормально. Навязывала свое безумие нам.

Но один за другим мы освобождались от ее хватки, выбирали жизнь. Последней ушла Ира. Мы все вместе приняли одно из самых тяжелых решений в жизни — бросили ее одну тонуть или выплывать самостоятельно. Перестали потакать ее паранойе. И мама выплыла! Сейчас она сама ходит по магазинам, гуляет по району. Познакомилась с мужчиной. Не могу сказать, что она полностью стала нормальной, но ей точно лучше.

Наталья, письмо с сайта

■ Надеяться на тепло других может только тот, кто сам дарит тепло.

■ Мудрая женщина, выходя замуж, обещает счастье, глупая — ждет его.

ТЕМ, КТО БАЛАНСИРУЕТ НА ГРАНИ БЕЗУМИЯ, МОЖНО ПОМОЧЬ. ПРАВДА, ИНОГДА, ЕСЛИ МЫ ИХ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЮБИМ, НАДО ПРОЯВИТЬ ЖЕСТОКОСТЬ.

В тюрьму за едой

Как там, у них?

Везувий угрожает Неаполю

Сейсмологи настороженно следят за вулканом Везувием. Делают это всего четыре геохимика, в распоряжении которых один-единственный сейсмограф. Недавно неаполитанцы ощутили, как их город вздрогнул 30 раз. Волны подземных толчков прокатились по всему региону. Началась эвакуация в детских садах и школах. А в девяти милях от Неаполя рядом с туристическими комплексами находится самый большой в Европе супервулкан Кампи Флегреи. Он пробудился несколько лет назад. Чтобы наладить должное наблюдение за вулканической активностью, в регионе нет денег.

Тюрьма японцев не пугает

Население Японии стремительно стареет. Тюрьмы переполнены стариками. После отсидки пожилые преступники снова идут на дело, чтобы вернуться на нары. Ведь на пособие после выхода на волю прожить очень трудно, а в тюрьмах хорошо кормят: дают лапшу, супы из морепродуктов, по выходным и праздникам — мясо и выпечку. Стариков не останавливают даже страшные условия: зэкам запрещается разговаривать на прогулках, на работе и во время приема пищи, нельзя смотреть на охранников. Есть специальные «часы для размышления», во время которых нельзя открывать глаза. В камерах все должны сидеть, подогнув ноги под себя. За любое нарушение — карцер или избиение.

Министерство одиночества

В Великобритании появилось такое министерство. По данным английских медиков, одиночество приносит организму такой же вред, как выкуривание 15 сигарет в день, а в зимние месяцы может стать смертельным. Половина британцев старше 75 лет, потеряв близких, живут совершенно одни и проводят длительное время без контактов с окружающим миром.

Стихи наших читателей

НАЧНИТЕ ДЕНЬ С ДОБРА И МИРА

Ромашки белые в букете,
И блики солнца на паркете,
Родная теплая щека,
И детский смех, и лай щенка...
Начните день с добра и мира,
Он и закончится красиво!

БЛАГОДАРЮ ТЕБЯ, ГОСПОДЬ!

За утро тихое в тумане,
За серость низких облаков,
За глаз любимое сиянье,
За теплоту, за дом, за кров,
За все тревоги и печали,
За слезы долгими ночами,
За сына, в ком души не чаю,
И день и ночь о нем скучаю.
За жизнь, любовь, за дух, за плоть
Благодарю тебя, Господь!

М. В. Кутепова, с. Старогольское, Воронежская обл.

Из почты «Айболита» — *Обсудим?*

Заразы бабы!

ВОТ СКАЖИТЕ МНЕ, ПОЧЕМУ МОСКОВСКИЕ ЖЕНЩИНЫ ВСЕ НЕРВНЫЕ? БОЛЬНЫЕ ПРОСТО?

Сам я с Кубани. Но жизнь заставила в столицу рвануть. Снял квартиру на 12-м этаже и начал жить-работать. Через неделю бегу на работу, спустился на первый этаж и — бац! — нет телефона. Бросился обратно. Смотрю, девушка в лифт вошла, и двери уже закрываются. Я как рвану! Ну на работу же опаздывал. Вскочил. Закрылись двери. А она, зараза, вдруг когтями своими мне в лицо вцепилась и орет, как тройню рожает. Я ее отпихиваю, а она только глубже когти свои в меня выпускает. Весь дом услышал! На седьмом этаже мы вывалились из лифта, а там меня скрутили две бабульки. Я им пытался объяснить, что квартиру здесь снял, но они как глухие. «Насильник, маньяк!» — вопили как не в себе. Хорошо, мужик вышел. Все понял и разрулил. Отпустили меня.

Через месяц лифт сломался. Иду по лестнице на свой 12-й этаж. Навстречу женщина спускается. Увидела меня, развернулась да как чесанет наверх! А я что? Домой иду. И думать про нее забыл, а она вдруг как прыгнет с верхней ступеньки и в лицо мне дрянью какой-то пшикает! Дура! Боль, слезы... Куда она делась, не знаю. Еле до квартиры добрался. Вот скажи мне, «Айболит», у нас что, каждый день женщин насилуют? Передай ты женщинам, что и мужчины бывают нормальными. У нас и зубы болят, и на работе нас достают, и ключи мы забываем с телефонами. Да и любимые у нас бывают. Свои, родные. А из дома того я съехал. На первый этаж, без лифта. И с женщинами незнакомыми в подъезд больше не вхожу.

Артур, Москва

Назад в детство

В Саратове недавно появился детский сад для взрослых. Все в нем, как в обычном садике, — лепка, пение, танцы...

За 3 тысячи рублей горожанам предлагают провести день по распорядку настоящего детского учреждения. Сюда включены завтрак, обед, полдник и дневной сон. В меню местной столовой любимые с детства каши, запеканки и какао. Основные развлечения — лепка из пластилина, пение, танцы, рисование, игра в песке и многое другое, что так хотелось сделать в детстве. Действуют в саду и свои правила. На входе воспитанники должны оставить все мобильные устройства, чтобы хотя бы на день забыть о работе. Никаких звонков, ни одной деловой бумаги. Посетителей делят на несколько возрастных групп, в каждой не больше 10 человек. В течение дня с ними занимаются воспитатели с опытом работы в дошкольных учреждениях.

Создать детский сад для взрослых решил новосибирский программист Евгений Пятковский. По его мнению, по-настоящему счастливыми люди бывают только в детстве. А теперь у них появилась возможность туда вернуться.

ТАКИЕ САДЫ УЖЕ ЕСТЬ В НОВОСИБИРСКЕ, МОСКВЕ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ. ИНТЕРЕС К ДЕТСАДУ В САРАТОВЕ ПРОЯВЛЯЮТ МУЖЧИНЫ 28-40 ЛЕТ И ЖЕНЩИНЫ 23-30 ЛЕТ.

Помидоры тянутся к Баху и читают мысли

У растений нет глаз, ушей и мозга, но они испытывают эмоции, хоть и отличные от человеческих. Ученым понадобились десятилетия, чтобы разобраться в этом.

РАСПОЗНАЮТ ВРАГОВ ПО ЗАПАХУ

То растениям нравится музыка, то нет, то они тянутся к Баху и отстраняются от рока, то наоборот. А на джаз и вовсе плевали с высокой колокольни. Учеными были проведены сотни опытов, тысячи проверок, и почти всегда результаты были разными. А недавно исследователи решили проверить, как растения реагируют на жуткий звук жующих гусениц.

Представьте, что вы неожиданно услышали под ухом рык голодного тигра или пронзительный волчий вой. Первая реакция — бежать или схватить палку, чтобы отбиться. Растения единогласно выбрали второй вариант и покрыли свои листья химической защитой. Некоторые деревья, например золотарник канадский, распознают своих вредителей по запаху. А томаты, уже искусанные прожорливыми личинками моли, сами издают предупреждающий запах, чтобы соседи успели подготовиться к отражению атаки. Паразитический вьюнок повилика показал, что способен «вынюхивать» жертву среди томатов, прежде чем обвиться вокруг нее и начать вытягивать соки. Любопытная защита обнаружилась у кукурузы. Заслышав жующих гусениц, она испускает вещества, притягивающие ос, которые питаются этими гусеницами.

ОРИЕНТИРУЮТСЯ ПО ЗВУКУ

Восприятие звуковых волн помогает растениям не только при защите или атаке, но и в поисках пищи. Недавно австралийские биологи обнаружили, что посевной горох прекрасно ориентируется на звук бегущей воды. Гороху давали на выбор два источника звука — журчание воды и просто шум, а затем лишали регулярной поливки. Результат оказался один и тот же: корневая система гороха росла в направлении журчания, притом что настоящей воды там не было.

ПОДКАРМЛИВАЮТ СОСЕДЕЙ

Мы знаем, как деревья конкурируют за территорию и солнечный свет. Но известны случаи их сотрудничества. А они сотрудничают будь здоров! Корневые системы, переплетаясь друг с другом, позволяют деревьям делиться полезными веществами с соседом в период нужды — иногда как раз в тех случаях, когда более пышная крона одного не позволяет как следует вырасти другому. В смешанных лесах хвойные деревья «подкармливают» зимой лиственных товарищей, а те в свою очередь делают то же самое летом. По корням также можно передавать сигналы опасности, хоть происходит это не моментально.

К растениям подключали датчики, чтобы исследовать их реакцию на гибель животных и других растений, боль и другие человеческие эмоции. Оказалось, что растения не только реагируют на боль и смерть, но и способны улавливать мысли людей!

Ёшкин кот!

ОХРАННИКИ ОДНОГО ИЗ ТЕГЕРАНСКИХ БАНКОВ СХВАТИЛИ ВОРА, КОТОРЫЙ ПЫТАЛСЯ УКРАСТЬ ДЕНЬГИ ИЗ КАССЫ БАНКА, СЧИТАЯ СЕБЯ... НЕВИДИМЫМ! В ПОЛИЦИИ ОН СООБЩИЛ, ЧТО ПОЛУЧИЛ «НЕВИДИМОСТЬ», ЗАПЛАТИВ 625 ЕВРО ОДНОМУ ИЗ МЕСТНЫХ «МАГОВ».

Звери как люди

«Мать-кукушка» забыла новорожденного котенка зимой на улице. Но хаски, вышедшие на прогулку, учуяли живое существо по запаху и принесли находку хозяину. Мол, смотри! Деваться было некуда, котенка надо было спасать. И тут одна из собак — сибирский хаски Лило — еще раз проявил благородство и взял малыша под свое покровительство. Ведь в таком возрасте тепло котенку нужно не меньше, чем пища. Дни и ночи Лило не отходил от новорожденного, согревал его своим телом, и котенок начал оживать на глазах. Назвали его Рози. Вскоре Рози и Лило стали закадычными друзьями.

У моей жены есть талант предугадывать будущее

Иногда ей снятся вещие сны. Однажды супруге приснился сон обо мне. Будто я ехал осенью ночью на велосипеде за городом с включенной фарой, обочины заросли кустами. В том сне меня ждала смерть. И это должно было случиться совсем скоро. Я посмеялся — какая чушь! Не езжу я за городом на велосипеде в темное время суток, только на работу или в магазин. И потом, октябрь — не сезон для велопрогулок. Через два дня вечером друг пригласил меня в гости. А живет он в жутком захолустье, куда не ходят автобусы. Я прикинул: чтобы добраться, придется ехать как раз по неосвещенной пустынной дороге, заросшей кустарником. Сразу вспомнил сон жены. Что ждет меня на той трассе? Алкоголик за рулем? Маньяк? А кто его знает... Не поехал я.

Михаил, Орловская обл.

Курить хочу страшно, сигарет полно, а закурить не могу...

Месяца три тому назад отправляла посылку. У кассира сдачи не нашлось, она предложила взять на выбор марку или календарь. Я, не глядя, взяла календарь. Дома развернула и удивилась: календарь-то церковный, с преподобным Серафимом Саровским. Повесила его на видном месте на кухне. А потом совершенно без повода, но искренне обратилась к святому с просьбой помочь мне бросить курить. Ну, попросила и забыла. Делов-то, ведь бросала раз сто, знаю, что бесполезно. Через какое-то время взяла сигарету — а закурить и не могу! Так час сидела, крутила ее в пальцах, а потом отложила. И странное дело: курить хочу страшно, сигарет в квартире полно, а закурить не могу — противно. А ведь могла тогда на почте марку взять...

Марина, Кировская обл.

Цифры и факты

ТЕМПЕРАТУРА ада — 718°С. Ученые вычислили ее, сопоставляя цитаты из Библии.

В ШВЕЦИИ владельцы собак платят налог по росту своих питомцев, а в Норвегии — по их длине.

ИЗ 25 самых высоких вершин мира 19 находятся в Гималаях.

В ДРЕВНЕМ Китае люди кончали жизнь самоубийством, съедая фунт (453 г) соли.

ПТИЦА-палач накалывает мышей на шипы кустарника, делая таким образом запасы на черный день.

БОЛЬШЕ 20% всех деревьев мира — сибирские лиственницы.

ОДНА из разновидностей морских звезд может полностью восстановить свое тело из частицы длиной всего в 1 сантиметр.

КОАЛЫ тратят на сон около 22 часов в день.

Для тех, кто верит — *Такая история*

7 Виновата цифра?

НЕ ПОВЕРИТЕ, НО ЗА СВОИ 40 ЛЕТ Я УМИРАЛ УЖЕ 7 РАЗ...

Все началось с того, что родился я 7 июля 1977 года в 7 утра семимесячным. Недоношенные дети тогда редко выживали. Я действительно умирал. Двойное обвитие пуповиной — это вам не шуточки. Спас меня врач захудалой районной больнички.

Смерть продолжала ходить за мной по пятам. В два года я вылил на себя ведро с кипятком. Ожог — 75%! Выжить не должен был. Маме врачи так и сказали. Она рванула к знахарке. Лечили меня полтора года. И вот он я! Живехонький! Правда, остались шрамы.

Дальше... Мне 15 лет. Плаваю, занимаю какие-то места на городских соревнованиях. Но однажды сводит ногу, и я теряю сознание от боли. Меня достали из бассейна почти сразу, и бригада скорой помощи подоспела вовремя. Иначе... Когда задышал, врач сказал: «Да ты, парень, в рубашке родился!» А я, узнав, что это уже третья «попытка», заверил, что смерть меня не догонит. Бог троицу любит. Как же!

Прошел год. Иду домой и... больше ничего не помню. Оказалось, на меня с пятого этажа упала девушка. Решила именно в этот момент свести счеты с жизнью. Об меня удар смягчился, она осталась жива. А я провалялся в коме две недели.

Шли годы. Пятая смерть подкарауливала меня в самолете. Казалось бы, тут уж спасения точно нет. Самолетик маленький, загорелся мотор. Народ орет. А самолетик уже носом землю пашет. Жертвы, были, но только среди тех, кто сидел впереди. Я же был в хвосте.

Если честно, стал всего опасаться: не летал, не ходил босиком на юге (вдруг змея!). И не уберегся. Крошечная тварь натворила со мной таких дел, чуть не помер от энцефалита. Оглох на одно ухо, но опять остался живым.

Седьмая смерть за мной приходила в виде аппендицита, который я долго не давал резать. Начался перитонит, еле вытащили с того света. Но ведь вытащили! Вот я и хочу спросить у знающих людей: за что мне это? Или меня Бог сильно любит, или, может, учит чему-то? Или родовые грехи отрабатываю? А может, цифра 7 виновата?

Михаил Р., Амурская обл.

От порчи и сглаза

В БАНКУ ПОЛОЖИТЕ КОЛЮЧКИ КАКТУСА, ГВОЗДИ С РЖАВЧИНОЙ, КНОПКИ, ИГОЛКИ, БУЛАВКИ, ЛИСТОЧКИ РОЗМАРИНА И РУТЫ. ЗАКРОЙТЕ БАНКУ КРЫШКОЙ И ЗАКОПАЙТЕ ГДЕ-НИБУДЬ ВО ДВОРЕ.

Готовится к открытию космический отель

В прошлом веке полеты за пределы Земли были несбыточной мечтой для любого, кто не являлся космонавтом. Но сегодня все изменилось.

Если есть несколько «лишних» десятков миллионов долларов, вполне можно оказаться на орбите уже сейчас. А в 2021 году американская частная компания планирует открыть возле Земли первую в истории космическую гостиницу. Отель будет находиться на космической станции на высоте 320 километров над поверхностью Земли, будет иметь длину 13 и ширину около 5 метров. Там смогут разместиться 4 постояльца и 2 члена экипажа (обслуживающий персонал). Стоимость 12-суточного проживания в таком отеле составит около 10 миллионов долларов. Перед полетом каждый турист пройдет 3-месячную подготовку. Оказавшись на орбите, можно будет не только любоваться Землей, Луной и космосом в целом, но и участвовать в научных экспериментах, например в условиях микрогравитации выращивать овощи, фрукты и зелень.

Штаны в доме есть, мужиком пахнет, а толку?

Замужем никогда не была и не хочу. В молодости, конечно, мечтала, но больше о белом платье. Была возможность сходить в этот замуж, да не рискнула. Подруга как раз зализывала раны после жуткого развода. Она меня и отговорила. И знаете — не жалею. Мне кажется, она от беды отвела. Тот несостоявшийся муженек нашел себе пару. Родился в семье больной ребенок, а он сбежал из семьи, подлец. А я спаслась. Да еще посмотришь на знакомых... Штаны в доме у них есть, мужиком пахнет, а толку? Все только жалуются на своих супругов: «Ленивый, не помогает, на детей плевать, секса нет, зарабатывает мало...» Домой прихожу и чувствую себя счастливой. Никто мне слова поперек не скажет, делаю, что душенька пожелает. Балую себя, радую, люблю. И ребенка рожу, когда захочу.

Ирина, Орловская обл.

Любовник — это праздник, какие с ним будни окажутся, неизвестно

На девятом году семейной жизни завела себе любовника. Вернее, он сам нашелся. Муж — молчун, а этот словами меня завел, в ушко шептал. Поддалась, хоть и не хотела. Как-то мы с ним ехали на дачу к другу, да не доехали. Свернули на лесную тропку... Хватилась поздно, что нет обручального кольца. В потемках с фонариком ползали по опушке — не нашли. Где потеряла — теперь вспомни... Расстроилась жутко. Рыдала полночи на крыльце, чтобы любовник не услышал. Говорят, такая потеря — к разводу. А я поняла, что не хочу расставаться со своим молчуном. Любовник — это праздник, какие с ним будни окажутся, заранее не предскажешь. Сейчас хорошо, а завтра? Да и не звал он меня с собой в светлое будущее. Сам женат, дети, теща, работа, заботы. Утром я сбежала из домика — и сразу в ювелирку. Нашла похожее, на палец надела и дала себе слово больше не гулять. Страшно стало, что совсем мужа забросила. Может, и он уже кого себе нашел? Не переживу! Роднее его никого нет и не будет.

Алла, Тверская обл.

Муж напрокат

Как там, у них?

Во Вьетнаме растет спрос на аренду женихов и их родственников для проведения поддельных свадеб.

Вьетнам занимает одно из первых мест в Азии по внебрачным беременностям и абортам. Однако в этой стране предрассудки настолько сильны, что матери-одиночки рискуют стать изгоями, лишиться поддержки родственников и потерять работу, если не выйдут замуж. Особенно сильны традиции в сельской местности. Выход нашли. Сотни фирм предлагают поддельных женихов на любой вкус и кошелек. Актеры со стороны жениха разыгрывают целые спектакли перед родственниками и сослуживцами. Настоящие родители такого жениха о его «свадьбе», разумеется, ничего не знают. Чтобы у окружения невесты не возникло подозрений, фирмы даже предлагают «пятилетние планы», когда женщины появляются с «мужьями» на людях не один год. Такая женитьба стоит 100 миллионов вьетнамских донгов, или 255 тысяч рублей. Если бы у одиноких женщин не было поддельного замужества, многим пришлось бы оставить детей и уехать подальше из родных мест.

ЛАПША

из писем читателей

Прыщи женщине в личной жизни не сильно мешают. Главное — обаяние и богатый внутренний мир. Или большие сиськи.

Ярослава, Липецк

***

Когда болею, то становлюсь такой красивой: глаза в пол-лица, скулы точеные, бледность фарфоровая и взгляд неземной. Но мама и муж пугаются.

Арина, Екатеринбург

***

Я понял, что все плохие слова заканчиваются на «-рея». Например, диарея, гонорея, Северная Корея...

Иван, Пенза

Каждые три месяца меняю симку

ЕДВА НА ГОРИЗОНТЕ ЗАМАЯЧИТ ЦИФРА 100 (ДНЕЙ), ИЗБРАННИЦА НАЧИНАЕТ МЕНЯ СИЛЬНО НАПРЯГАТЬ.

Уже десятый год мои отношения с женщинами больше трех месяцев с небольшим хвостиком не длятся. Начинается все красиво: встречаю женщину, при одном только взгляде на которую сердце начинает просто безумно биться. Тут же знакомлюсь с ней. Две недели осторожно и культурно обхаживаю. И только на 15-й, а то и на 20-й день приступаю к решительным действиям. Начинается два с половиной месяца бурного секса. Если у моей избранницы есть квартира, то переезжаю к ней с небольшой сумкой с самым необходимым. Если нет, арендую квартиру у своего приятеля. Только ведь счастье, как и идеальные отношения, не вечно. И едва на горизонте замаячит волшебная цифра 100 (дней), избранница начинает меня сильно напрягать. То она оказывается грязнулей, то истеричкой, то готовить не умеет... Да и секс с ней начинает утомлять, а бывает, и раздражать! Я меняю симку на телефоне и отправляюсь на новые поиски. Вроде бы идеальная женщина, но мне с ней уже скучно... Что со мной не так?

Георгий М., Московская область

Цифры и факты

■ ПРИЕМ АНТИДЕПРЕССАНТОВ ПОДАВЛЯЕТ ЧУВСТВО ЛЮБВИ, ПРИЧЕМ НА МУЖЧИН ЭТИ ЛЕКАРСТВА ВЛИЯЮТ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ НА ЖЕНЩИН.

■ ПОЧКИ НАЧИНАЮТ РАБОТАТЬ В ТРИ РАЗА АКТИВНЕЕ ВО ВРЕМЯ СТРАСТНЫХ ПОЦЕЛУЕВ.

■ В ОРИГИНАЛЕ КАМАСУТРА ТОЛЬКО НА 20% БЫЛА ПОСВЯЩЕНА ПРАКТИКЕ СЕКСА. В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ОПИСЫВАЛИСЬ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ВЕДЕНИЕ БЫТА.

■ СЕРЕНАДЫ, КОТОРЫЕ ПОЮТ ДЕЛЬФИНЫ, ЧТОБЫ ПОКОРИТЬ СЕРДЦЕ ЛЮБИМОЙ, МОГУТ ДЛИТЬСЯ БОЛЬШЕ СОРОКА МИНУТ.

Намотай на ус

Чтобы снизить уровень стресса, женщине достаточно запаха любимого мужчины, — пришли к заключению исследователи из Колумбии. Они наблюдали за 96 семейными парами. Выяснилось, что женщине, чтобы успокоиться, достаточно понюхать рубашку своего мужа.

ПОГЛАЖИВАНИЕ РУКИ ВО ВРЕМЯ ПРОСМОТРА ТЕЛЕВИЗОРА, ПРОГУЛКА РУКА ОБ РУКУ ПО УЛИЦЕ, НЕЗАМЕТНАЯ ЛАСКА В ГОСТЯХ — ВСЕ ЭТО СОЗДАЕТ ОСОБУЮ СВЯЗЬ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ.

В косе женская сила

Прикинь на себя

ПОКЛОННИКИ ХОДИЛИ ЗА МНОЙ ТАБУНАМИ. ОСОБЕННО ЛЕТОМ, КОГДА ВЫПУСКАЛА ВОЛОСЫ НА СВОБОДУ.

С юности не расставалась со своей косой, считая ее то ли талисманом, то ли крючком, на который ловила парней. Они в первую очередь обращали внимание на мои темные «волны», стоило их распустить и показать, как они перекатываются по спине. Завораживающее зрелище, как признался один из поклонников. Замуж вышла рано, и мой Леня вначале влюбился в мои роскошные волосы, как он говорил. Из рук не выпускал их, когда был рядом. Они его успокаивали, опутывали, и он никого не видел, кроме меня. Был один момент, хотела их отрезать из-за глупой моды, но муж не дал. На колени прямо встал. Замужем была, а поклонников море! Ходили за мной по улице табунами. Особенно летом, когда волосы я выпускала на свободу. Так и шли за мной, вслед кричали: «Ты пахнешь лугом цветочным. Выходи за меня!»

С возрастом шевелюра моя потускнела, седина заблестела, а после смерти мамы полезли мои волосы со страшной силой. Да и неприлично стало ходить старой русалкой. Сделала стрижку. Мужчины больше не заглядываются, увы. Словно я с волосами потеряла и свою женскую силу. Только Леня иногда вспомнит да вздохнет...

Светлана, Кемеровская обл.

Я Аню немножко побил. А она... Просто ждала, когда всё кончится. Утёрлась — и ушла из дома

Моя мама была скромной, порядочной женщиной, преданной семье и мужу. Знаю, что отец взял маму в жены девственницей. До него ни один мужчина не касался ее чистого тела и чистой души. Мама всю себя посвятила нам. Отец ее уважал, ценил, превозносил и гордился ею. Они служили для меня примером. Я тоже мечтал встретить нецелованную.

Свою Анюту я нашел в деревне. В заповедном месте, из которого мужчины уезжали, только закончив школу. Девушки тоже, но Аня задержалась из-за больной матери. Осталась непорочной, никто не успел ее испортить. Словно ее для меня хранили невидимые силы... Носился с ней как с хрустальной вазой. По секрету всему свету рассказал, какая мне девушка досталась. Анюта не работала, родила дочь, потом сына. Я всегда спешил домой, чтобы увидеть ее ясные глаза, обнять.

Мое счастье продолжалось пять лет. А потом... Однажды Аня пропала. Я чуть с ума не сошел. Спустя время пришла сама. Ночью. Виноватая. Сказала, что засиделась с подругой. Только вот подруг у нее не было и пахло от нее кисло и противно — вином. Взял обещание у нее не идти на поводу у подруг, не впутываться никуда. Но однажды я нашел в доме чужой телефон — оказалось, жена его от меня прятала, а там... Телефонные номера нескольких мужчин, неприличные сообщения и фотографии. Стыдные они. Я Аню немножко побил. А она... В ногах не валялась, просто ждала, когда это все кончится. Утерлась — и ушла из дома не оглядываясь! Выгнать — не мог, взять обратно — тоже нет. Порченая, лживая женщина. Видно, изначально была такой. А я повелся: родом из деревни, чистая, первозданная. Может, не нужно было ее привозить в цивилизацию? Не справилась она с тем, что тут увидела. Детей ей не отдал, ее выгнал. Пусть идет на все четыре стороны, проститутка!

Евгений, Екатеринбург

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Дедуля, отзовись! У меня уютно, тепло. Дети живут сами по себе, никто не лезет, не мешает. Живи — не хочу. Мне 67 лет. Я — нормальная женщина, не пью, не курю. Живу в небольшой хате — 2 комнаты. Есть огород, садик. Только беда — печь топлю дровами, но для меня это нормально, я привыкла. Два года назад обращалась в «Айболит», но смельчаков не нашлось. Может, сейчас кто-нибудь отзовется.

Эля, с. Кочубеевское, Ставропольский край, тел. 8-928-327-23-67

***

Мужчину ждет давно мой дом,
Сиротствую в котором,
В нем накопилось столько дел
И столько неполадок!
Мужчина быстро бы сумел
Здесь навести порядок.

Одинокая вдова, 63 года, на пенсии, но работаю медсестрой. Добропорядочная, обязательная. Приглашаю к себе одинокого, доброго мужчину, у которого нет жилья. Живу в небольшом поселке в своем доме. Люблю матушку-землю, выращиваю все на ней, есть живность. Но одной трудно. Надеюсь, приедет самостоятельный, понимающий, хозяйственный мужчина с умелыми руками. Вредные привычки в меру.

Мария, Новосибирская обл., тел. 8-913-463-03-57

***

Добрая, понимающая. Выгляжу хорошо, без вредных привычек. Люблю природу, животных. Хочу создать семью с честным, добродушным, самостоятельным, работающим мужчиной 44-50 лет, без вредных привычек, проживающим на КМВ или в Краснодарском крае. Из других регионов и из мест лишения свободы прошу не беспокоить. Жду свою вторую половинку. Мне 43 года, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид II группы. Работала 21 год медрегистратором, теперь домохозяйка.

Ирина, Ставропольский край, тел. 8-928-337-25-80

Мне 64 года. Пряду, вяжу, валяю валенки. Характер нелегкий. Изучала Библию на английском языке. Познакомлюсь с одиноким мужчиной для общения на английском и немецком языках (и на русском тоже!).

Валентина, Республика Чувашия, тт. 8-908-300-13-77, 8-917-672-44-65

***

Мне 63 года, рост 160 см, вес 73 кг. Уже 7 лет вдова. Сын умер в 35 лет, внуков нет. С мужем прожили 33 года и в радости, и в бедах, но болезнь подкосила его. Характер у меня стойкий, поэтому в депрессию не впала. Ко всему происходящему в жизни отношусь философски, точнее, принимаю жизнь такой, какая есть. Можно жить скромно, но достойно. Мне нужен порядочный во всех отношениях (как и я), небогатый, уравновешенный, хозяйственный мужчина, не зависимый от вредных привычек (в меру можно). У самой вредных привычек нет и не будет. Судимых, альфонсов, лжецов прошу не беспокоить. На СМС не отвечаю.

Тима

Надежда, Лиски, Воронежская обл., тел. 8-960-137-05-44

***

Вдова военного, 79 лет, рост 168 см, вес 73 кг. Образование высшее (строитель). Живу в своем доме. Восемь лет назад потеряла мужа, два года назад умер единственный сын, и я осталась одна. Только одинокий человек знает, что это такое. Приглашаю к себе жить такую же одинокую женщину 60-70 лет, со спокойным характером, которая с первых же слов не скажет по телефону: «Досмотрю, отпиши», а будет жить со мной на правах дочери, друга, сестры — в зависимости от возраста и порядочности. Мужчин-дедушек прошу меня не беспокоить! За восемь лет вдовства звонили бездомные лодыри и наглые любители сидеть свесив ноги на шее у женщины и кормиться за ее счет. Перевелось мужское сословие, измельчало, а вот запросы — не по чину! Жду звонков от женщин, живущих в Краснодарском крае, еще лучше — в самом Усть-Лабинске. Женщина должна быть образованная и интеллектуально развитая, чтобы нам интересно было коротать долгие зимние вечера.

Елена Александровна, Усть-Лабинск, Краснодарский край, тел. 8-989-274-81-70

МУЖЧИНЫ

Самое жестокое одиночество — одиночество сердца. Мне 68 лет, рост 184 см, вес 80 кг, инвалид III группы. По гороскопу Козерог, высшее образование. Не урод, неплохая пенсия. Не жадный, не пью, люблю дарить цветы. Вы — неполная, симпатичная, простая женщина, можно и маленького роста, живущая одна в Самаре в отдельной квартире. Национальность и сексуальность значения не имеют, лишь бы вы были душевной и понимающей. Проживание — у вас. Намерения у меня очень серьезные. Отвечу только на звонок и SMS из Самары. Жадных, ищущих горы денег, обманщиц, дачниц прошу не беспокоить.

Владимир, Самара, тел. 8-987-906-01-39

***

Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с доброй, верной и честной девушкой 27-35 лет, можно с ребенком, согласной на переезд ко мне. Мне 32 года, рост 165 см, вес 52 кг, инвалид III группы. Глаза карие, волосы русые. Общительный, хозяйственный, заботливый, добрый, непьющий, но курю. Был женат, развелся. Живу в сельской местности, есть свое жилье. На переезд не согласен.

Виктор Саморуков, д/в, пос. Рассвет, Романовский р-н, Алтайский край, 658633

***

Познакомлюсь с женщиной 45-50 лет для серьезных отношений, можно инвалидом II-III группы, без вредных привычек и детей, из Ставропольского края и согласной на переезд в сельскую местность. Мне 52 года, рост 174 см, без вредных привычек.

Игорь Иванович Пожидаев, ул. Фрунзе, 60, с. Дмитриевское, Красногвардейский р-н, Ставропольский край, 356041, тел. 8-906-470-42-43

***

Мне 42 года, рост 176 см, худощавый, инвалид III группы. Работаю, без вредных привычек. Мучает одиночество. Хочу познакомиться с простой женщиной 38-45 лет, без вредных привычек, жительницей Ставропольского края, согласной на переезд. Остальные подробности по телефону.

Евгений, Ставрополь, тт. 8-918-758-03-64, 8-905-444-56-12, звонить желательно после 17.00

***

Мне 45 лет, кабардинец, приятной внешности. Уже больше 10 лет холостой. Работаю, жильем и материально обеспечен. Живу в городе с мамой в 3-комнатной квартире. Мы не богаты, но и не бедны. Ищу спутницу жизни до 40 лет, с доброй душой, без вредных привычек, хозяйку в дом, чтобы не обижала мою мать. А я ее буду любить и боготворить. Национальность значения не имеет. Жду звонков только из Кабардино-Балкарии.

Без подписи, Нальчик, тел. 8-928-692-36-78

Особенно приветствуется увлечение девушки математикой

Ищу стройную, скромную, верную, хозяйственную девушку 27-37 лет, можно с инвалидностью III группы, без вредных привычек и детей, желательно из с. Кочубеевского или из Ставропольского края, согласную на переезд ко мне. Особенно приветствуется увлечение девушки математикой. Общие интересы лучше сплачивают пару. Мне 37 лет, рост 175 см, вес 70 кг, инвалид III группы (недостаточная выработка организмом йода). Пока сижу дома, получаю пособие, но постараюсь найти работу. Скромный, общительный, самостоятельный. Живу по-простому, на машине не езжу. Газа в доме нет, но можно провести. Для кого это не помеха, звоните, буду рад. Подробности по телефону. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Тима, с. Кочубеевское, Ставропольский край, тт. 8-928-816-74-90, 8-905-462-39-67

К читателям

Вносим поправки

Чтобы избежать недоразумений и ошибок, а также чтобы психологически не травмировать других людей, со следующего номера на полосе «Познакомимся?» будут публиковаться только те письма читателей, которые кроме телефона укажут свой полный адрес и ФИО (можно указать «не для публикации»). Почему редакция приняла такое решение? В одном из номеров газеты было опубликовано письмо читательницы, указавшей лишь номер телефона. Не свой! А девочки-школьницы! Скорее всего, хотела насолить ее родителям. Давайте не делать таких «ошибок»!

Редакция газеты «Айболит».

Уроки жизни — *Такая история*

Не было в моей жизни крепкого плеча

НАДЕЮСЬ, ЧТО ВСЕ ЖЕ ИЗБАВЛЮСЬ ОТ ОДИНОЧЕСТВА И НЕ ОКАЖУСЬ НА СТАРОСТИ ЛЕТ В ДОМЕ ИНВАЛИДОВ.

Родилась и всю жизнь проживаю в областном центре Поволжья. Жили мы вдвоем с мамой, но вот уже 11 лет, как ее нет. Оставила меня наедине с этим ехидно-злорадным миром. Выросла я без отца и никогда не ощущала мужской поддержки — ни от отца-подлеца (зачал — и в кусты), ни от якобы братика. За всю жизнь ни разу не слышала простых слов «дочка», «сестренка». А о том, чтобы поздравить с днем рождения хотя бы на словах, без подарка, и говорить нечего! Уже нет их ни в моей жизни, ни на этом свете. Лучше совсем не иметь родни, чем таких. Вдоволь испытав равнодушие и отчуждение, решила, что пусть уж лучше мой суженый будет с физическим увечьем, инвалидом I группы, но зато нравственно здоровым. Не пропойцей, наркоманом или морально-убогим типом из мест лишения свободы. Мне абсолютно не на кого положиться, некому довериться.

Здоровье стало сдавать, да и во внешности хватает недостатков. Я некрасивая, сутулая (сколиоз грудного отдела позвоночника). Из-за этого отчасти и не было мужчин. Чтобы не умереть от голода, через не могу заставляю себя трудиться. А работодатель, сами знаете, выбирает работников как невест. И у таких, как я, почти нет перспектив. Хоть руки на себя накладывай! И до пенсии далеко — еще нет 50 лет, группа не оформлена. На нас, нищих, врачи и не смотрят, мол, такие себе хлеб не купят, не то что лекарства...

Надеюсь, что все же избавлюсь от одиночества и не окажусь на старости лет в доме инвалидов. Я ведь еще многое умею и могу. Работала у фермеров на хоздворе: и коров пасла, и урожай убирала, не гнушалась работой на земле-матушке. Но мне ведь нужна семья! Может, откликнется простая женщина из глухой деревни, у которой есть сын или брат-инвалид? Тоже желательно, как я, девственник, без интереса к сексу. Давно мечтаю переехать туда, где люди не боятся, не закрываются на ночь. На мой взгляд, чем больше вокруг людей чистых, не способных на зло, тем больше личного счастья достается простому человеку. Хочу удостовериться, что есть еще такие люди и такие места. Может, кому-то, как и мне, все равно, как выглядит родной человек? И готов сойтись не ради интима, ведь духовное родство бывает крепче кровного. А уж если в его глуши нет работы, и он, как настоящий мужчина, не против содержать свою спутницу, жду сначала звонка, а потом письма или подробного SMS.

Надежда Нестерова, д/в, с. Оленевка, Пензенский р-н, Пензенская обл., тт. 8-904-268-63-12, 8-996-803-37-46

Круиз капитана Блада
Легкий двухколесный экипаж
Комната в детском саду
Лакей Хлестакова
Счетовод на ринге
Буржуйская дичь к ананасу
Оксана среди актрис
Пряный корень
Сенозаготовочная пора
Традиционная ванна японца
Часть грузовика
Предместье в старину
Балка на мачте
Шнур для прыжков
Зал ожидания в отеле
Творог азиатской кухни
Заправляемый резервуар
Сапожный крем
Жена Горбачева
Растит злак для плова
Стрельба по уткам
Байкальский тюлень
Косой парус
Плоскость после ножа
Сияние вокруг святого
Место привала в пустыне
Живец при ловле щуки
Финский танец... енка
Река в Якутии
Остров из поэмы Гомера
Лучезарная известность
Город, погубленный конем
Сердце Египта
Аквариумная рыбка
Колючий питомец цветовода
Сатирик Альтов по имени
Кормовой злак
Средневековый кинжал
Персидская монета
Грузинская царица
Ядро галактики
Бытовой комфорт
Обувь водолаза
Одежда на выброс
Икает после Федота
Народный струнник
Сверг-нут Фиделем
Реклама фильма
Приток Москвы-реки
Взрывчатое вещество
Казахская столица
«Собери картинку»
Ковшик для кофе
Точечный рисунок
Имя «вечного мальчика»
Волька друг Хоттабыча
Звук, вызывающий боль
Гвоздь с резьбой
Сын Солохи
Крутой поворот реки
Крылатый символ роддома
Религия с Кораном
Бог плодородия у римлян
Мисс сыщица
Курорт в Крыму
Резкое обострение болезни
Служанка барыни
Второй экземпляр ключа
Горе, отмеренное фунтами
Сородич гурона и ирокеза
Сумка дипкурьера
Прежнее название Конго
Все инструменты слесаря
Козырек над крыльцом
Весточка о переводе денег
Большой мешок
Коллега веника
Кавказский кефир
Столбик в городках
Династия артистов балета
Губы сахарные
Единица каравана
Юридическая наука
Музыкальный стиль
Закуска из перца и томата
Основы основ
Образец для юниора
Актер Калныньш
Команда на Олимпиаде
Шкафчик с бутылками
Альфред — король ужасов
Колючка в пальце
Классик кино... Куросава
Бард с домброй

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Для пионов — дрожжи

ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ НА ПОДКОРМКУ ДЛЯ РАСТЕНИЙ НЕ СТОИТ, ПОТОМУ ЧТО ХОРОШИЕ УДОБРЕНИЯ ЕСТЬ У ВАС ДОМА.

Пиво для газонной травы

Чтобы газон был идеальным, приготовьте такой раствор: бутылка пива, банка газированной воды, по 1/2 стакана жидкости для полоскания рта, жидкости для мытья посуды, нашатырного спирта. Смешайте содержимое в емкости и используйте распылитель, которым вы обычно опрыскиваете растения. Лучше делать это рано утром.

Крапива для клубники

Для многих дачников крапива — это трава-сорняк, однако ее можно использовать в качестве хорошего удобрения для ягод. Соберите побольше кустов крапивы, поместите в емкость, залейте водой, если есть возможность, дождевой, придавите грузом и накройте сеткой. Два раза в день крапивный настой хорошо перемешивайте. Перед тем как начать подкормку, раствор разведите водой из расчета 1:20. Удобрение содержит калий и азот, в почве после полива таким удобрением появятся дождевые черви.

Дрожжи для пионов

Хлебной настойкой можно подкормить пионы летом. Соберите остатки черного хлеба и сухариков, нарежьте кубиками и замочите в ведре. Чтобы сухари не всплыли, придавите их крышкой. В эту смесь можно добавить рубленую крапиву или одуванчики и оставить на неделю, чтобы начался процесс брожения. Такая подкормка нравится почти всем растениям, но особенно любят хлебную подкормку пионы. Не подходит эта смесь для лука, чеснока и картофеля.

Скорлупа для томатов

Это удобрение восполнит дефицит кальция у растений. 20 яичных скорлупок кипятите в 5 литрах воды в течение пары минут. Снимите кастрюлю с огня, дайте отвару настояться около 8 часов. Затем отбросьте скорлупу через сито и полейте растения. Оставшееся удобрение можно хранить в пластиковой бутылке. Недостаток кальция чаще всего возникает на кислых почвах.

Кофейная гуща для цветов

Если вы любитель кофе, не выбрасывайте кофейную гущу. Она может пригодиться не только для пилинга, но и в огороде. Больше всего кофейную гущу любят гортензии, а также магнолии и азалии. Спитой кофе можно просто разложить вокруг кустов, а можно перемешать с почвой. В нем много магния, калия, есть кальций и железо.

Для всех растений

Сухое молоко можно размешать с водой для полива или просто посыпать порошком почву вокруг растения. Если опрыскать растения разбавленным молоком, можно на время избавиться от тли.

Слабый раствор спитого зеленого чая можно использовать для полива любых растений каждые 4 недели. На 10 л воды будет достаточно 2-3 пакетиков чая.

Н. Я. Береговая, садовод

ЖЕЛАТИН – ИСТОЧНИК АЗОТА, ОТ НЕДОСТАТКА КОТОРОГО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЖЕЛТЕЮТ ЛИСТЬЯ. РАСТВОРИТЕ ПАЧКУ ЖЕЛАТИНА В СТАКАНЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, РАЗБАВЬТЕ 3 СТАКАНАМИ ХОЛОДНОЙ, ПОЛЕЙТЕ РАСТЕНИЯ В САДУ ИЛИ ДОМА.

От запахов

ЗАПАХ масляной краски в комнате быстро исчезнет, если в нескольких местах расставить тарелки с солью.

ЕСЛИ на кухне что-то сгорело, прокипятите на плите в течение получаса с открытой крышкой 0,5 л воды, в которую добавлен сок лимона и 5 штучек гвоздики.

ЗАПАХ на кухне исчезнет, если положить на нагретую конфорку любую цитрусовую корку. Или насыпать на горячую плиту чуть-чуть соли.

В ХОЛОДИЛЬНИКЕ появился неприятный запах? Насыпьте в стакан соду (зерна кофе) и поставьте на полку. На следующий день от запаха не останется и следа.

ЧТОБЫ избавить от неприятного запаха пластиковые контейнеры, протрите загрязненные участки долькой лимона, дайте соку высохнуть и ополосните контейнеры водой.

В СПОРТИВНОЙ сумке всегда будет приятный запах, если держать в ней 2-3 пакетика черного или зеленого чая.

На все случаи жизни

Приводим кроссовки в порядок

■ На испачканные белые кеды нанесите стиральный порошок с уксусом (1:1). Через 2 часа протрите щеткой. Чтобы отбелить подошву кроссовок, потрите ее жидкостью для снятия лака.

■ Если у шнурков отскочили наконечники и они разлохматились, намажьте их бесцветным лаком для ногтей. Когда подсохнут, снова будут легко проходить в отверстия.

■ Чтобы вернуть блеск потускневшей кожаной обуви, смажьте ее вазелином или глицерином (продаются в аптеке). Когда средство впитается, обработайте кремкраской подходящего цвета.

■ Разносившаяся или слегка великоватая обувь не будет спадать с ноги, если к внутренней поверхности ее задника приклеить клеем «Момент» полоску поролона шириной 2-3 см и толщиной 5-6 мм.

■ Чтобы избавиться от неприятного запаха в кроссовках, насыпьте в два старых носка наполнитель для кошачьих туалетов. Положите их в кроссовки и оставьте на ночь. Наполнитель впитает в себя запах. Вместо него можно использовать соду.

Пусть ваша посуда блестит

■ Воду, в которой варились яйца, не выливайте. Остудите, а затем опустите в нее серебряные изделия. Через 20-30 минут выньте и прополощите в чистой прохладной воде, насухо вытрите. Они станут чистыми и блестящими.

■ Хромированные кастрюли уже не блестят? Вернуть им товарный вид поможет капля оливкового масла и лимонного сока: тщательно протрите ими посуду.

■ Ложки, вилки, ножи потемнели? Опустите их в воду, оставшуюся от вареной картошки, на пару минут. Протрите вафельным полотенцем, и ваши столовые приборы засверкают.

■ Пятна на алюминиевой посуде исчезнут, если в ней прокипятить воду с луком. А чтобы убрать на стенках темный налет, вскипятите в ней воду с уксусом. Ржавые пятна на алюминии очищайте хлопковой тряпочкой, смоченной в уксусе.

Мыльница «Два в одном»

Примерно раз в полгода делаю мягкую мыльницу, которая еще и служит губкой для мытья. Беру небольшую банную губку для тела, кладу на нее кусок мыла, обвожу карандашом. По намеченному контуру канцелярским ножом вырезаю сердцевину губки, но не насквозь. В получившееся отверстие кладу кусочек мыла или обмылок. Губка все время пропитывается мыльной водой, поэтому ею удобно мыть посуду без добавления специальной жидкости. Экономично и удобно.

И. Н. Ермакова, Екатеринбург

Игрушка пахнет резиной

Смешайте по 1 ст. ложке сухой мяты и сушеной мелиссы (для маленькой игрушки). Залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте до теплого состояния. Поместите игрушку в теплый настой и оставьте на 6-7 часов. Затем тщательно помойте. От игрушки больше не будет неприятно пахнуть.

И. Голубева, Липецкая обл.

Идём на рынок

У продавцов много разных уловок...

Верить на слово тем, кто стоит за прилавком, нельзя. Разберемся в некоторых их хитростях.

1 Как отличить домашнего цыпленка от фабричного? Домашняя курица гораздо худее. Кожица у домашнего цыпленка бледная, слегка с желтизной. Может быть повреждена, потому что птицу ощипывали вручную при помощи кипятка.

2 Может ли быть такое, что у продавца много разных видов меда с одной пасеки? Чтобы убедиться, что вам кладут правильный мед, смотрите, откуда продавец его набирает и что написано на таре. Неподписанная тара — первый звоночек. И требуйте свидетельство на каждый вид меда, а не одно на все.

3 Ледяная рыба или охлажденная? Ледяная рыба всегда продается только в замороженном виде. А торговцы размороженную рыбу выдают за охлажденную. В итоге стоит она в 2-3 раза дороже. Запишите названия рыбы, которая никогда не может быть охлажденной: это ледяная, горбуша, нерка, кета, кижуч, чавыча, окунь, барабулька, рыба-меч, скумбрия. И отправляясь в рыбный магазин или на рынок, имейте этот список при себе.

4 У продавцов есть много способов обмануть при взвешивании. Поэтому не покупайте там, где весы прячут от вас, где они стоят на коробке, картонке... Весы должны стоять на ровной неподвижной поверхности, и вы должны их видеть.

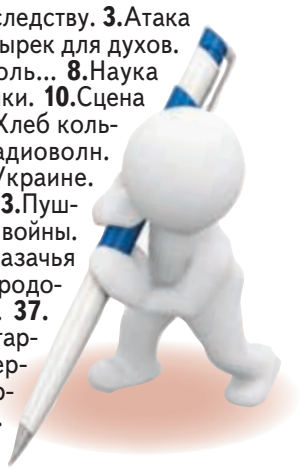
P.S. Запоминайте продавцов. Свой продавец, боясь потерять клиентов, как правило, говорит правду: что свежее, что выйдет дешевле. Хлеб желательно покупать в магазинах при хлебозаводах.

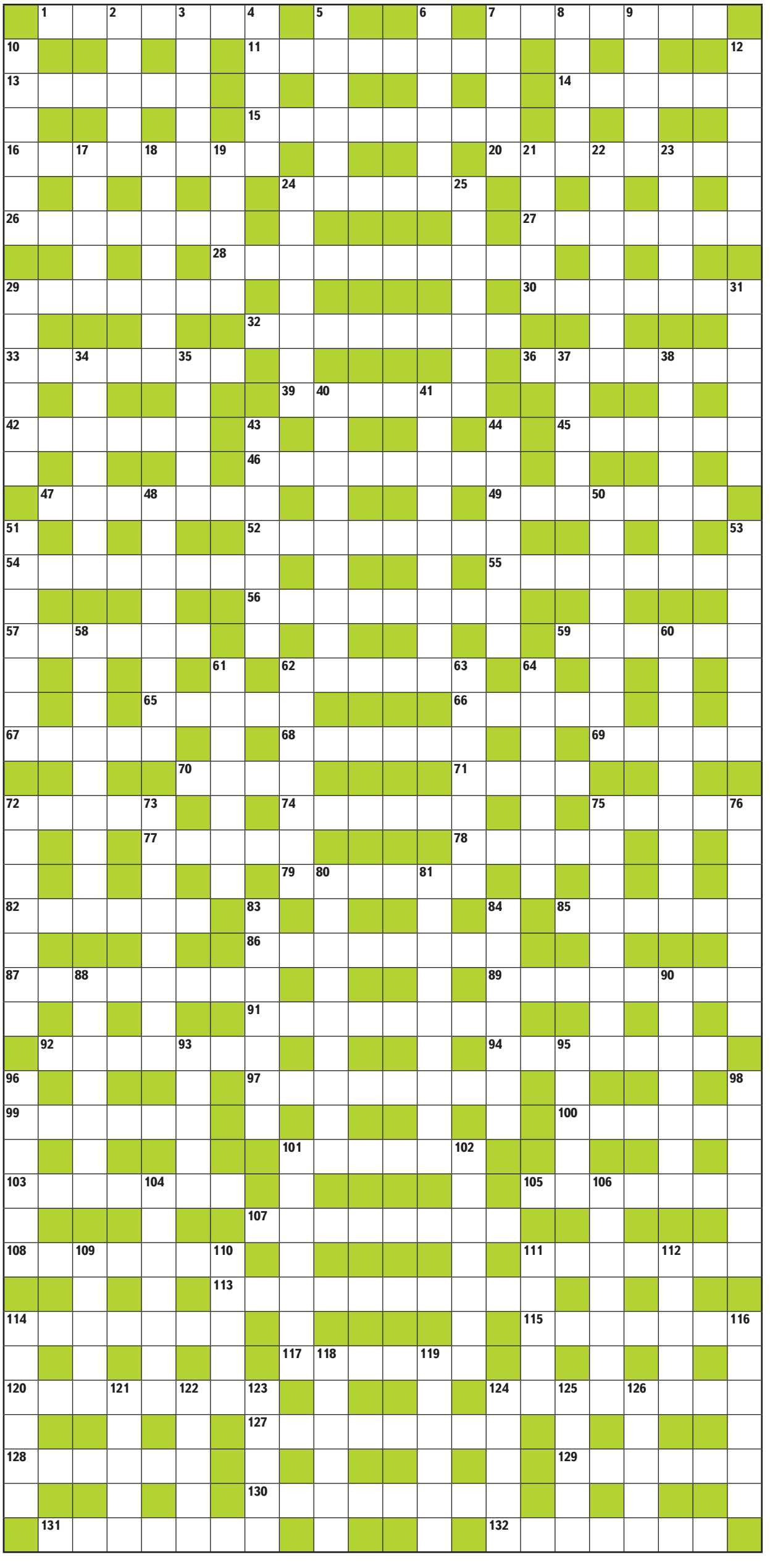
К. Кондырина, товаровед

Намотай на ус

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Малолетний зверь. **7.**Нутро газовой плиты. **11.**Сибирское кушанье. **13.**Служащий отеля. **14.**Кухонная взбивалка. **15.**Из нее прорастает тюльпан. **16.**«Памятка» в книге. **20.**Разговор уток. **24.**Проявленный негатив. **26.**Английский физик с дефектом зрения. **27.**Животное с горбом. **28.**Харатьян со шпагой. **29.**Устранение неисправности. **30.**Лекарственная трава. **32.**Опытный служивый. **33.**Дворцовая в Санкт-Петербурге. **36.**И фтор, и хлор, и бром. **39.**Учебный коллектив в вузе. **42.**Угощение задаром. **45.**Французский писатель. **46.**Печь для переплавки чугуна. **47.**Вилла помещика. **49.**Военнослужащий, стоящий на посту. **52.**Город в Московской области. **54.**Распределитель зажигания в движке. **55.**Бездельник на диване. **56.**Ключ, из земли бьющий. **57.**Балетные туфли. **59.**Гонки на ипподроме. **62.**Роман Набокова. **65.**Объект забот маникюрши. **66.**Мальчик, что с гусями путешествовал. **67.**Жанр многоголосой вокальной музыки. **68.**Столица Ирака. **69.**«Песок» из старого пня. **70.**Замыкатель электросети. **71.**Молитва «... наш». **72.**Земля около воды. **74.**Британское информагентство. **75.**Аренда корабля для перевозки. **77.**Закваска для теста. **78.**Имя актрисы Рязановой. **79.**Поэзия тонких чувств. **82.** Лента на штанах генерала. **85.**«Угощение» для надоедливых крыс. **86.**Находка ученого. **87.**В фильме «Ширли-мырли» сыграл четыре роли. **89.**Семейство Ромео. **91.**Состояние «опущенных рук». **92.**Звание Нахимова. **94.**Царьград сегодня. **97.**Мясное кушанье. **99.**Варвар-разрушитель. **100.**Изабель — звезда Франции. **101.**Певчий в группе. **103.** Мемориальный столб. **105.**Крахмалистый продукт. **107.** Пища богов Олимпа. **108.**Демон по отношению к ангелу. **111.**Беленая хата на Украине. **113.**Материк с пингвинами. **114.**Ковер-картина. **115.**Остаток «Дуру» в ванной. **117.** Устилают цирковую арену. **120.**Шаттл, стартующий с мыса Канаверал. **124.**Никита-кинорежиссер. **127.**Электронный карманный питомец. **128.**Выпадение шерсти у животных. **129.**Тарелочка под кружку. **130.**Трясутся от страха. **131.** Стекляшки для мозаики. **132.**Обучение служебных собак.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2.Звание по наследству. **3.**Атака кавалерии. **4.**Поперек рельса. **5.**Пузырек для духов. **6.**Критерий по-русски. **7.**Физик Поль... **8.**Наука Менделеева. **9.**Другое название белки. **10.**Сцена из фильма. **12.**Короткая улица. **17.**Хлеб кольцом. **18.**Устройство для приема радиоволн. **19.**Мама Крошки Ру. **21.**Город на Украине. **22.**Отправил Алису в Зазеркалье. **23.**Пушкинский граф. **24.**Искусен в ведении войны. **25.**Цветочная грядка. **29.**Высокая казачья шапка. **31.**Домик Барбоса. **34.**Обнародование секрета. **35.**Рука для поэта. **37.** Ракурс лицом к фотографу. **38.**Болгарский город. **40.**Опера Джузеппе Верди. **41.**Курортная гостиница. **43.**Персонаж «Капитанской дочки». **44.**Кресло-маятник. **48.**Впервые выступающий артист. **50.**Амплуа журналиста. **51.**Несбыточность мечтаний. **53.**Палочка-заражалочка. **58.**Сердце Нидерландов. **60.**Ушастый друг Гены. **61.**Соединение нескольких машин. **62.**Соперник консерватора. **63.**Карликовое государство. **64.**Завхоз барина. **72.**Жилище Топтыгина. **73.**Река в Индии. **75.**Доверенное лицо. **76.**Приятель, друг. **80.**Живопись или балет. **81.**Глава армянской церкви. **83.**Высочайшая точка Альп. **84.**Полгода в институте. **88.**Плач на всю катушку. **90.**Кабак на Руси. **93.**Автомобиль «... Ройс». **95.**Черноморский курорт. **96.**Соседка Азии. **98.**Античный музыкальный инструмент. **101.** Поведение грубияна. **102.**Девушка-хакер в «Матрице». **104.** Великан и богатырь. **106.**Метель без снегопада. **109.**Протекает через Курган. **110.**Австралиец по прозвищу Крокодил. **111.**Коренной новозеландец. **112.**Напарник крестика по игре. **114.**Священный сосуд. **116.**Судно Ноя. **118.**Делает губы яркими. **119.**Рубероид на крыше дома. **121.**Начало греческого алфавита. **122.**Продукция текстильщика. **123.** Нижняя часть ноги. **124.**Соратник Пожарского. **125.**«Лейка» слона. **126.**Написал «Хроники Нарнии».





Весна пришла!

Чрезвычайные происшествия

В ОМСКЕ инкассатор Сбербанка обокрал банкомат Сбербанка, чтобы заплатить кредит в Сбербанке.

НА ДНЯХ трое неизвестных напали на гражданина и сожгли его паспорт. Теперь неизвестных четверо.

РАБОТНИКАМ таможни удалось задержать 100 литров контрабандного спирта высокой очистки. Полюбоваться на результаты работы таможенников и поздравить их с удачей приехали представители прокуратуры, налоговой инспекции, налоговой полиции и службы вневедомственной охраны.

ОПЕРГРУППА вошла с обыском в квартиру замминистра МВД. И заблудилась.

В ТУЛЬСКОЙ области роскошный «Майбах» врезался в дерево. Тульская область скрылась с места ДТП.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ краевого суда вымогал деньги на бутылку водки! Заявление жены лежит в отделении полиции.

СИМПАТИЧНАЯ ЖЕНЩИНА С МАКИЯЖЕМ — ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА, СИМПАТИЧНАЯ ЖЕНЩИНА БЕЗ МАКИЯЖА — ЧУДО ПРИРОДЫ.

Мо-ло-дец!

За минуту исчез!

И ОТ ЖЕНЫ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЬЗА. ОСОБЕННО ЕСЛИ ЖЕНА — УМНАЯ ЖЕНЩИНА...

Как-то раз пришлось задержаться на работе. До ночи. Женщин отпустили, остались вдвоем с коллегой. Он женат, я нет. Ему супруга раз позвонила, он объяснил, что все еще занят. Второй раз где-то часа через два набрала — то же самое ответил. И тогда она, мудрая женщина, вместо того чтобы ругаться с ним по телефону или строчить гневные SMS, сфотографировала и послала ему натюрморт. Сидим мы рядом, так что я, заглянув через плечо, тоже увидел эту красоту: на столе тарелка с борщом, рядом блюдо с жареной картошкой с мясом. Плюс бутылка пива. А через край стола небрежно так лифчик переброшен...

Коллега посмотрел на все это дело и мигом домой засобирался. Меньше чем за минуту исчез! А мне пришлось одному там до утра корячиться. Впервые, наверное, позавидовал женатому. И от жены может быть польза. Особенно если жена — умная женщина.

Александр Д., Екатеринбург

РАССКАЗИК

Дочка, выскочившая замуж неделю назад, рассказывает маме: «Мы с мужем вообще не высыпаемся, ложимся спать не раньше трех ночи...» — «Ну молодцы! Дело молодое! Надеемся с отцом, что скоро и результат ваших усердий мы увидим». — «Конечно, мам! Я уже на 5-м уровне в «Веселой ферме», а он — на 8-м в «Танках»!»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Детеныш. 7.Духовка. 11.Пельмени. 13.Портье. 14.Миксер. 15.Луковица. 16.Закладка. 20.Кряканье. 24.Снимок. 26.Дальтон. 27.Верблюд. 28.Гардемарин. 29.Починка. 30.Окопник. 32.Строевик. 33.Площадь. 36.Галоген. 39.Группа. 42.Халява. 45.Флобер. 46.Вагранка. 47.Усадьба. 49.Часовой. 52.Балашиха. 54.Трамблер. 55.Лежебока. 56.Источник. 57.Пуанты. 59.Скачки. 62.«Лолита». 65.Ногти. 66.Нильс. 67.Мотет. 68.Багдад. 69.Труха. 70.Реле. 71.Отче. 72.Берег. 74.Рейтер. 75.Фрахт. 77.Опара. 78.Раиса. 79.Лирика. 82.Лампас. 85.Отрава. 86.Открытие. 87.Гаркалин. 89.Монтекки. 91.Бессилие. 92.Адмирал. 94.Стамбул. 97.Антрекот. 99.Вандал. 100.Аджани. 101.Хорист. 103.Обелиск. 105.Тапиока. 107.Амброзия. 108.Антипод. 111.Мазанка. 113.Антарктида. 114.Гобелен. 115.Обмылок. 117.Опилки. 120.«Атлантис». 124.Михалков. 127.Тамагочи. 128.Линька. 129.Блюдце. 130.Поджилки. 131.Смальта. 132.Натаска.

По вертикали: 2.Титул. 3.Наезд. 4.Шпала. 5.Флакон. 6.Мерило. 7.Дирак. 8.Химия. 9.Векша. 10.Эпизод. 12.Проезд. 17.Калач. 18.Антенна. 19.Кенга. 21.Ровно. 22.Кэрролл. 23.Нулин. 24.Стратег. 25.Куртина. 29.Папаха. 31.Конура. 34.Огласка. 35.Длань. 37.Анфас. 38.Габрово. 40.«Риголетто». 41.Пансионат. 43.Швабрин. 44.Качалка. 48.Дебютант. 50.Очеркист. 51.Утопизм. 53.Бацилла. 58.Амстердам. 60.Чебурашка. 61.Агрегат. 62.Либерал. 63.Андорра. 64.Ключник. 72.Берлога. 73.Годавари. 75.Фактотум. 76.Товарищ. 80.Искусство. 81.Католикос. 83.Монблан. 84.Семестр. 88.Рыдание. 90.Кружало. 93.Роллс. 95.Анапа. 96.Европа. 98.Кифара. 101.Хамство. 102.Тринити. 104.Исполин. 106.Поземка. 109.Тобол. 110.Данди. 111.Маори. 112.Нолик. 114.Грааль. 116.Ковчег. 118.Помада. 119.Кровля. 121.Альфа. 122.Ткань. 123.Стопа. 124.Минин. 125.Хобот. 126.Льюис.

СКАНВОРД СО СТР. 20

■	■	■	О	■	■	Р	Е	Ф	Е	Р	И	■	П	■	К	■	П
О	Д	И	С	С	Е	Я	■	А	■	■	М	■	О	Ф	У	Р	О
Д	■	Г	И	К	■	Б	Е	Н	З	О	Б	А	К	■	З	■	С
Н	Е	Р	П	А	■	Ч	■	Д	■	■	И	■	О	Х	О	Т	А
О	■	О	■	К	Л	И	В	Е	Р	■	Р	И	С	О	В	О	Д
К	■	Т	■	А	■	К	А	Р	А	С	Ь	■	■	Л	■	Ф	■
О	Р	Е	О	Л	■	■	К	А	И	Р	■	Л	Я	Л	И	У	С
Л	■	К	А	К	Т	У	С	■	С	Е	М	Е	Н	■	Т	■	Л
К	В	А	З	А	Р	■	А	Б	А	З	■	Т	А	М	А	Р	А
А	■	■	И	■	О	■	■	■	■	■	К	■	Я	К	О	В	■
■	Г	У	С	Л	Я	Р	■	■	■	■	■	А	С	Т	А	Н	А
■	■	Ю	■	А	■	В	■	■	■	■	■	■	Л	■	Д	■	■
Б	А	Т	И	С	Т	А	■	■	■	■	■	■	П	И	Т	Е	Р
■	Н	■	С	Т	О	Н	■	■	■	■	■	В	А	К	У	Л	А
К	О	С	Т	Ы	Л	Ь	К	О	В	■	Ш	■	З	■	Р	■	С
■	Н	■	Р	■	■	■	Р	■	■	Д	У	Б	Л	И	К	А	Т
И	С	Л	А	М	■	Л	И	Х	О	■	Р	■	■	З	А	И	Р
■	■	И	■	А	В	И	З	О	■	Ч	У	В	А	Л	■	С	■
Н	А	Б	О	Р	■	В	■	Л	И	Е	П	А	■	У	С	Т	А
А	■	Е	■	П	Р	А	В	О	■	Р	■	Л	Е	Ч	О	■	Й
В	Е	Р	Б	Л	Ю	Д	■	П	Р	О	Ф	И	■	И	В	А	Р
Е	■	■	А	■	Х	И	Ч	К	О	К	■	З	А	Н	О	З	А
С	Б	О	Р	Н	А	Я	■	А	К	И	Р	А	■	А	К	Ы	Н

С ЭТИМИ ДАЧАМИ ВЕЧНАЯ БЕДА! СНАЧАЛА КОПАЕШЬ, САЖАЕШЬ, ПОЛИВАЕШЬ, А ПОТОМ КА-А-АК УРОДИТСЯ УРОЖАЙ — ХОТЬ СТРЕЛЯЙСЯ, ЕЙ-БОГУ!

А ты не пялься!

КАК ОТУЧИТЬ ЛЮБИМОГО ОТ ДУРНЫХ ПРИВЫЧЕК?

Мой муж раньше имел привычку пялиться на других баб. Идем ли мы куда-нибудь, смотрим ли телевизор, сидит ли он в уборной, — все время он на кого-то пялится. Я ввела систему штрафов: чужие ноги у нас караются мытьем посуды, грудь — поганым ведром, а попа — моим походом в салон красоты! Теперь все в порядке: при ходьбе мы пялимся только в асфальт, щупаем дорогу палочкой. И только дома глазки поднимаем, пялимся лишь на меня и никак не можем напялиться!

Евгения, Новороссийск

***

Муж был по паспорту гораздо моложе меня и жутко комплексовал по этому поводу. Тогда я его начала спаивать и скуривать. И уже через полгода — никакой разницы у нас и никаких комплексов у него. Теперь он в свои двадцать семь выглядит на мои сорок три, и мы счастливы!

Светлана, Пенза

Чтобы мой ко мне не приставал пьяный, я кладу вместо себя в постель плюшевого мишку, а сама сплю в детской с ребенком. Однажды, правда, мишка не выдержал и тоже пришел спать к нам...

Юлия, Курган

***

Труднее всего оказалось мужа от рыбалки отучить. Простые уговоры не помогли, и я решила: ладно, ты пойдешь на рыбалку, а я пойду на хитрость! Утром, пока он еще спал, я приковала его наручниками к батарее. Оставила рядом записку: «Хочешь рыбы, дорогой, — знаешь, как освободиться!» Протез, конечно, дорого потом обошелся, но на рыбалку он шастать перестал.

Наталья, Волгоградская обл.

***

Чтобы отучить мужа ездить в командировки, я постирала его паспорт. Скоро ему сделают новый, но это ненадолго!

Дарья, Челябинск

Нескучные вопросы

- Почему, если женщина в фартуке, то — домохозяйка, а если мужчина, то — шеф-повар?
- Если хранить деньги в холодильнике, может быть, они не будут так быстро таять?
- Интересно, почему «лифчик» — единственное число, а «трусы» — множественное?
- Как перестать тратить деньги так, будто они у вас есть?
- Почему «раздельно» пишется в одно слово, в то время как «в одно слово» пишется раздельно?

ИНФЕКЦИЯ — ЭТО МАССОВЫЙ ПЕРЕХОД МИКРОБОВ В ОППОЗИЦИЮ.

Баю-бай, засыпай!

По глади моря...

Довелось мне как-то раз ночевать у приятеля. А у него окна выходят на оживленное шоссе. Я, привыкнув дома к тишине, начинаю бурчать:

— Ну вот, уснуть невозможно, ты бы хоть себе стеклопакеты поставил, машины, понимаешь, ездят...

— Представь, что это не машины, — отвечает приятель, — это море шумит... Пляж... Лазурные волны набегают на берег и, пенясь, откатываются назад... Набегают и откатываются. Их ровный шум убаюкивает, навевает сны. Ласковый ветер освежает нагретую солнцем кожу. Волны шумят...

Я верю и почти засыпаю. Тут «шум моря» прерывает громкий треск — мотоцикл без глушителя проехал. Невозмутимый голос приятеля:

— Легкий моторный катер пронесся по глади залива...

Никогда я так хорошо не спал!

Степан Ж., Москва

Распахните настежь все окна и двери!

ОВЕН Распахните настежь все окна и двери, пусть свежий ветер выдувает из комнат застоявшийся воздух, а из вашей души все, что тревожит. Сейчас лучшее время для этого, и ваша задача — заманить хорошую энергию. Не бойтесь сквозняков, пусть проветрится каждый закоулок, чтобы нигде, ни в одном темном углу не осталось духа пустоты и скуки.

ТЕЛЕЦ Вы будете петь от счастья, но удержать это цветочное, весеннее ощущение будет нелегко. Но счастье пройдет полосой, как солнышко сменяется тучкой. Кстати, если мечтаете избавиться от лишнего веса, перестаньте есть хлеб и булки. Налегайте на зелень: редиску, укроп, даже одуванчики и крапиву, а вот количество соли уменьшите. И больше двигайтесь! Так вы не только приведете себя в форму, но и избавитесь от стресса.

Для здоровья сердца залейте 1 ст. ложку цветов и листьев настурции стаканом кипятка. Томите 3 минуты. Остудите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

БЛИЗНЕЦЫ Вас обидели — поплачьте! Ведь непроявленная эмоция — это как испорченное яблоко в корзине, которое постепенно заражает весь урожай. Не накапливайте обиды, не разрушайте себя. Живите, как подсказывает сердце. Если нет гипертонии, восстановить силы помогут женьшень, элеутерококк, родиола розовая. Лучше принимать их курсом — от двух недель до одного месяца.

РАК Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на плохое настроение. Живите в позитиве. И людей старайтесь настроить на эту волну. Хотите быть здоровым? Чаще гладьте по спинке своего домашнего питомца — и ему приятно, и вам от этого польза. Во время такой процедуры вырабатываются гормоны радости, а они влияют на работу всех систем человеческого организма.

ЛЕВ Откройте дверь для нового, но не выпускайте штурвал из своих рук. Старайтесь контролировать ситуацию, тогда появится шанс изменить жизнь к лучшему. Обратите внимание на сердце. Вам поможет инжир, урюк, изюм. Врачи говорят, что лучше съесть горстку сушеных ягод, чем одну таблетку валидола.

ДЕВА Звезды рекомендуют больше молчать, чем говорить, особенно с посторонними. Через долгие разговоры теряется жизненная энергия. Любите работать на даче? Тогда не переутомляйтесь и постарайтесь не потеть. Это вредно, как и прямые солнечные лучи. Тенистые аллеи и любование природой — вот что для вас полезно.

ВЕСЫ Судьба преподнесет подарок, который вы заслужили. Но знайте: ценность подарка будет соответствовать вашим прошлым делам и поступкам. В небесной канцелярии все учитывается — и добро, и зло. Берегитесь сквозняков, иначе, не ровен час, протянет. В этом случае хорошо помогает настой корня девясила: 2 чайн. ложки залейте 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивайте 8 часов, процедите и пейте по 1/2 стакана с 1 чайн. ложкой меда 4 раза в день за полчаса до еды.

СКОРПИОН Спокойствие, сдержанность, осторожность — вот ваш девиз на ближайшие две недели! Их вам необходимо пройти буквально на цыпочках. Так вы избежите многих проблем. А чтобы поддержать сосуды и сердце, пейте теплый отвар молодого картофеля по 1/2 стакана 2 раза в день. И пусть картофельные блюда станут главными на вашем столе!

СТРЕЛЕЦ Жизнь будет напоминать езду на велосипеде: чем медленнее едете, тем больше рискуете упасть. И наоборот: набрав скорость, обнаружите, что с легкостью преодолеваете все преграды. Так что разогнаться просто необходимо. Вас никто не сможет остановить на пути к заветной цели.

КОЗЕРОГ Не принимайте скоропалительных решений, обсудите все за и против с теми, кому доверяете. Самое время помочь работе пищеварительного тракта. На огороде зеленеет молодой базилик — ароматная пряность, которая является прекрасным лекарством. Добавляйте его в любые мясные, рыбные, овощные блюда. А можно 5-6 листиков травы залить стаканом кипятка и пить как чай. Базилик полезен даже при язве желудка.

ВОДОЛЕЙ Никогда не позволяйте себе ни на кого кричать! Это отталкивает людей. А вы ведь не хотите остаться в одиночестве? О здоровье: возможно, ощутите упадок сил, который будет сопровождаться ломотой в суставах и даже незначительным повышением температуры. Не паникуйте: вы не заболели, а просто переутомились. Пора немного отдохнуть.

РЫБЫ Появится большое желание окунуться в прошлое. Но не вздумайте ворошить былые страхи и обиды, вместо этого вспомните лучшие моменты минувшего. А порадовать душу и тело помогут водные процедуры. Бассейн, баня, контрастный душ — все пойдет на пользу.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Лечебная гимнастика** ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ГОЛОВА КРУЖИТСЯ?
- ✓ **Смотрим в зеркало** УШИ И ЗДОРОВЬЕ.
- ✓ **Есть такая болезнь** ШЕЙНЫЙ ПРОСТРЕЛ.
- ✓ **На приёме у кардиолога** КАЛЬЦИНОЗ СЕРДЦА.

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 30 ИЮНЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0385**

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

РЕКЛАМА

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

8-800-100-24-91 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс **«СаганДали»** создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог
ООО « Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

*Акция действует с 30.05.2018 до 30.06.2018 г.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **138106** экз. Заказ **761**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 30.05.2018 г.
Подписано в печать 23.05.2018 г. в 13.30.
По графику в 14.00.
Общий тираж 157 106 экз.
Объем 6 п. л.
16+